Мы, наши дети и внуки

·I·

Борис Павлович
и Лена Алексеевна
Никитины

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Мать и отец семерых детей рассказывают об опыте физического, интеллектуального и нравственного воспитания в своей семье. Этот опыт, сложившийся в 60–70-х гг. XX в., вначале очень многим казался необычным и рискованным, а затем получил широкое признание и у нас в стране, и за рубежом. О том, выдержал ли он проверку временем, – судить читателю. Книга рассчитана на родителей, как молодых, так и опытных, а также бабушек и дедушек, воспитателей яслей и детских садов и всех, кто интересуется педагогикой.

- Борис Никитин, Лена Никитина
  - ○
  - ○
  - ○ Мы и наши родители
  - ○ Книга, которая мне помогла
  - ○ От редактора
  - ○ Мы, наши дети и внуки
    - ■ Часть первая
      - ■ От авторов
        - ■
        - ■ Под одной крышей
        - ■ Холод – доктор, холод – друг
        - ■ А каша тут ни при чем
        - ■ «Плохая» мама и «хорошая» бабушка
        - ■ Без ходунков!
        - ■ А кирпич вкусный?
        - ■ Горячий чайник в роли учителя
        - ■ Сообразил!
        - ■ Про штанишки
        - ■ И поесть спокойно не дадут!
        - ■ Заботливый наш сынишка
        - ■ Помощник не в шутку, а всерьез
        - ■ В бабушкином «раю»
        - ■ Приходится расхлебывать
        - ■ Послесловие
    - ■ Часть вторая
      - ■ От редактора
      - ■ Вступление
        - ■
        - ■ Ожидая малыша, или Что надо знать вступающим в брак

- Первый час и первая неделя жизни
- Молоко матери
  - Природа и наука голосуют «ЗА»
  - Первое прикладывание к груди
  - Это чудо природы – молозиво
  - Почему пропадает молоко?
- Два способа кормления ребенка
- Наш малыш в первый год
  -
  - Современные опасности, угрожающие здоровью и жизни ребенка в первый год
  - Наши просьбы к врачам и сестрам родильного дома
  - О детских садах
  - Наши предложения работникам детских садов
- Приложения
  - Коварство комфорта
  - Книги в доме
    - Рабочая литература
    - Книги, рекомендуемые семьей Никитиных для родителей

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4

Борис Никитин, Лена Никитина Мы, наши дети и внуки. Том 1. Так мы начинали

Любое использование текста и иллюстраций разрешено только с письменного согласия издательства.

© Б.П. и Л. А. Никитины, текст, 1963
© Б. П. Никитин, фотографии, 1963
© Я. Позина, оформление, 2014
© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательский дом «Самокат», 2015
© ООО «Издательский дом «Самокат», 2015

* * *

Нашим папе и маме

Мы и наши родители

Вот книга. Первый раз она выходит в свет без участия авторов.

Первый раз ее подготовили к печати, в общем-то, ее персонажи. Мы, выросшие дети Бориса Павловича и Лены Алексеевны Никитиных, перечитывали и проживали всё заново, рылись на книжных полках и в рукописях, пересматривали фотографии, созванивались, переписывались, спорили, засиживались ночами…

Она нам кажется живой. Будто бы из этого абзаца топают босые пяточки, а отсюда слышен звук папиной пишущей машинки или стрекочет мамина швейная. А вот мама читает нам вечером вслух у настольной лампы, мы пригрелись в своих, шитых ею же спальных мешках и завороженно слушаем ее голос. А вот мы бежим наперегонки с папой по зеленому двору – и кто-то из младших держится за папин палец…

«Она как лоскутное одеяло». Да и как она могла бы быть другой, если писалась и собиралась нашими родителями всю жизнь? Каждый день приносил столько нового, удивительного! Наш огромный дом всегда кипел событиями, новостями, разговорами, встречами, спорами. Борис Павлович и Лена Алексеевна не стремились сделать всего. Зато каждый день и каждый час они выбирали главное. Сейчас, оглядываясь в свое общее прошлое, мы – постаревшие, помудревшие «дети Никитиных» – видим: они не просто строили дом и большую семью, а создавали наше общее будущее. Здесь всё держится на настоящих, а не мнимых сваях, и главным в жизни оказываются доверие, правда, помощь друг другу, творческий труд, открытия.

Да, им это удавалось: очень многие, входя в наш дом, и сами преображались и заряжались – бесстрашием, жаждой исследования и верой в то, что все трудности преодолимы и что всем семьям с детьми всех возрастов можно жить не только радостно, но и вдохновенно.

«Ненормальные», – говорили о них.

Конечно! Они не жили по норме – каждый из них сумел быть собой. А вместе они смогли почти невозможное – создать посреди тоталитарной государственной системы абсолютно свободное, живое, здоровое и неимоверно притягательное пространство.

И книги Борис Павлович и Лена Алексеевна писали не потому, что хотели славы, денег и прочих мыльных пузырей, – а потому, что сотни и тысячи людей, приходивших в наш дом,

просили: расскажите, поделитесь – как вам это удается?

Эта книжка, первая часть которой появилась 50 лет назад, которая дополнялась и переиздавалась десятки раз в нескольких странах в конце XX века, сегодня опять стала другой и новой. Авторы сумели вложить в нее колоссальный сгусток тех любви и энергии, которыми бурлил наш многомерный дом. Поэтому с течением времени она продолжает меняться: прирастать комментариями и оценками экспертов, откидывать устаревшее, впитывать новое.

Спасибо «Самокату», который заставил нас, Никитиных-младших, посмотреть на многое по-новому, ответить на старые вопросы и задать неожиданные самим себе.

Да, Бориса Павловича и Лены Алексеевны с нами нет. Говорят: уходя, человек уносит свои тайны с собой. А они свои секреты – раздавали, рассказывали, раздаривали всем! И к ним – а теперь и к нам – шли и идут новые открытия и неожиданности. Поэтому – ну как же их нет, наших папы и мамы? Вот они, с нами. Вы же держите эту книжку в руках.

Нас, Никитиных и наших друзей, – очень много! И с каждым годом становится всё больше. С декабря 2011 года работает наш сайт www.nikitiny.ru. Заходите! Будем рады.

Семья Никитиных. 2014 год

P. S.

К ноябрю 2014 года у Бориса Павловича и Лены Алексеевны Никитиных растут 28 внуков и 6 правнуков.

Книга, которая мне помогла

Книжка Никитиных мне попалась за пару месяцев до рождения первого ребенка. Было это давно, в 90-м году, из литературы про младенцев были советские с уклоном в педиатрию брошюры с таблицами роста и веса и прикормом в граммах да купленный у спекулянтов Спок. Еще глянцевый Станислав Трча, нагло уверявший, что рожать не больно (сам-то, конечно, не пробовал).

Не то чтобы я сильно нервничала – семья у нас вполне благополучная в смысле отношения к детям, выращивание младенца никогда не считалось каторгой. Из поколения в поколение передавались «молочность» и старый уже, весь в дырах, мягкий пуховый платок, в который завертывали младенцев. Он и сейчас у меня хранится, только после моих двух деток там дырок стало уже больше, чем полотна. Да и опыт был: я нянчила в старших классах двоюродных брата и сестру.

Но сложность была в том, что я после выхода замуж оказалась за три тысячи километров от своей семьи, и с ребенком мне предстояло справляться самостоятельно. На дворе – самый конец 90-го: в магазинах пусто, не купить даже детского одеяльца, денег мало, стиральной машины нет (памперсов тоже, но тогда я не знала, что они вообще бывают), в квартире со старыми батареями вечно холодно – словом, мне всё-таки было тревожно. Особенно при взгляде на все эти таблицы и при чтении рекомендаций типа «пеленки необходимо прогладить с двух сторон», «соски тщательно прокипятить», «купать при температуре 32,5 градуса» и прочих распорядков дня и схем пеленания. Не люблю я схем и распорядков в принципе, ну, такой я человек, но из литературы следовало, что я могу сколько угодно себе не любить, а вот для ребенка если без схем и распорядков, то ужас ужасный и вред невосполнимый. Ужаса и вреда не хотелось.

Тогда кто-то и подарил мне тонкую брошюрку с незатейливым названием «Мы, наши дети и внуки». Там в первых строках сообщалось: это просто рассказ про нас, не относитесь как к догме. И дальше спокойно, с мягким юмором – про младенцев, про диатез, про прикорм, про высаживание – про всё то, что волнует любую маму малыша. Воздействие книжки на мое озабоченное предстоящими подвигами сознание было просто прекрасным: она успокаивала и снимала тревогу.

Как-то сразу вызывал доверие главный посыл: да не волнуйтесь, всё получится. Делайте как вам удобно, слушайте

себя, чувствуйте ребенка, и всё будет хорошо. Не такой уж он хрупкий, природа о нем позаботилась, не выдумывайте лишних проблем. Не нужно протертых пюре (40 граммов этого варить 10 минут, добавить 15 граммов того, протереть сквозь сито…), дайте погрызть что сами едите, как зубы вылезут. Не нужно шапочек (хлопчатобумажные – 3 шт., байковые – 2 шт., шерстяная – 1 шт.) – он не замерзнет. Не нужно всех этих присыпок и кремов – подуйте. Плачет ночью – возьмите к себе под бок. Хочет лезть куда-то – пусть лезет сам, вряд ли он залезет туда, откуда сам не сможет слезть. Это всё было как-то здраво, тепло и очень правильно.

Хотя было и то, что мне не нравилось.

Я бы точно не стала оставлять ребенка без ужина и не давать ему чая, если он пролил. Такой маленький! Зачем его воспитывать?

И почему бы бабушкам не побаловать ребенка, разве они не для того и предназначены? Сама я обожала своих бабушку и дедушку, очень любила у них бывать по выходным и считала само собой разумеющимся, что там были свои, особые удовольствия и «баловство», недоступные дома с много работающей мамой.

Я совсем не вижу проблемы в том, чтобы помочь ребенку одеться, когда он просит, – ведь это такое счастье, когда тебе, сонному еще, помогают, при этом целуя и шепча на ухо ласковые слова.

Да и лучший кусок – так естественно предлагать его ребенку. Мне всегда предлагали, и я своим детям предлагала, и они всегда готовы делиться и никогда не забудут о других. Щедрость рождается из щедрости, а не из ограничений.

Но у меня, конечно, не было семерых погодков.

Впрочем, в книге всё равно не было назидательности и вот этого алармистского тона: делай как сказано, иначе всё пропало. Ну, не согласна и не согласна. Буду делать по-своему.

Также меня не заинтересовали развивающие игры, узоры, кубики и прочее. Мне всегда казалось, что, если ребенок здоров, достаточно общаться с ним, давать ему чувство защищенности, не держать его на привязи и не бить по голове – и он прекрасно разовьется без всяких специальных придумок. Хотя если родителю самому интересно, то, наверное, и дети с ним играют в кубики-карточки с удовольствием. Однако тут главное всё-таки другое: дети прежде всего любят быть с нами.

Потом я читала и другие тексты Никитиных, в том числе такие, в которых меньше было тепла и родительского любования детьми, но больше правил и принципов «от головы», таблиц

и цифр, и даже появлялось чувство, что это уже не просто дети, а проекты какие-то. Их достижения замеряли и заносили в таблицы, изучали и предъявляли общественности. Наверное, такой риск всегда существует, если воспитание детей становится делом жизни, центром твоей идентичности. Но при этом я видела по текстам, как с возрастом мягчают подходы, становится меньше воспитания, больше просто любви и сочувствия к маленьким. Молодость категорична; к внукам мы все заметно мудреем.

И сейчас, вспоминая свое первое знакомство с книжкой Никитиных четверть века назад, я чувствую тепло и благодарность. В ней многое интуитивно совпадает с близкой мне как маме и как профессионалу теорией привязанности, хотя слов таких нет. Но суть схвачена: родительство – это естественно и радостно. Вы с ребенком созданы друг для друга. Просто будьте с ним, верьте в его силы – и всё будет хорошо. Эта книжка сделала мое материнство легче и счастливее, чего и всем желаю.

Людмила Петрановская, семейный психолог

От редактора

В 1960-х на экранах советских телевизоров впервые появились кадры: из деревянного дома выходит высокий худой человек в трусах, а за ним – голенькие и босые ребятишки. Они смеются, обтираются снегом, и видно, что чувствуют себя замечательно. Вот те же дети занимаются в домашнем спортзале: вертятся на кольцах, подтягиваются на турниках и толкают самодельные тяжести. А вот они раскладывают на полу какие-то мудреные игры, учатся читать и писать… Это выглядело очень странно и непривычно и сразу вызвало ожесточенные споры. Но факт есть факт: с 60-х по 80-е годы Никитины были едва ли не самой известной семьей в Советском Союзе. О них писали в газетах, снимали документальные и научно-популярные фильмы, их книги выходили миллионными тиражами, а в небольшой частный дом на окраине подмосковного Болшева началось паломничество со всего Союза. За опытом, за советом. Иногда просто из любопытства. Очень скоро стал ясен научный потенциал исследований Никитиных, которые не ограничивались просто «жизненными наблюдениями». Так они получили мощных союзников в лице авторитетных ученых – известного хирурга и пропагандиста здорового образа жизни Николая Амосова, физиолога Ильи Аршавского и других. У так называемой «системы воспитания Никитиных» нашлось немало поклонников и за рубежом. Тысячи родителей называли себя их последователями, хотя большинство медиков и педагогов высказывались примерно в таком ключе: «Попытки строить педагогический процесс на столь раннем развитии очень опасны, негативные результаты могут сказаться лет через десять».

Старт «семейного эксперимента» пришелся на 60-е. Их первая книга «Правы ли мы?» вышла в 1963 году. В жизни страны это был короткий период научного, культурного и общественного оптимизма. Открытия и изобретения появлялись каждый день, одно другого невероятней. Количество подписчиков научно-популярных изданий исчислялось сотнями тысяч. Оттепель коснулась всех сфер жизни, и весть о том, что открыт новый подход к рождению и воспитанию детей, попала на благодатную почву. Тем более что хорошей научно-популярной литературы про материнство и детство в Советском Союзе не существовало и доступной информации на эту тему получить было практически неоткуда.

Феномен Никитиных был интересен еще и тем, что за развитием ситуации в этой семье страна наблюдала

фактически в реальном времени, почти как в современном реалити-шоу. И дискуссии вокруг них не утихали.

«Конечно, образ жизни нашей семьи был вызовом. Родители поступали не так, как делали все вокруг, “как положено”. Более того, они не боялись делать это открыто, без оглядки на самые авторитетные мнения и общественное осуждение. А оно было очень сильно “подогрето” официальной прессой в конце 60-х годов. Самые разгромные статьи – в “Литературной газете”, журнале “Здоровье”. Это были очень читаемые издания, выходившие многотысячными тиражами», – вспоминает старшая дочь Ольга. Теперь, по прошествии полувека, можно сказать: во многом из того, что у нас сегодня есть будто бы «по умолчанию», – заслуга Бориса и Лены Никитиных. Именно они первыми пробудили массовый интерес к закаливанию, раннему развитию. Теперь домашние спорткомплексы производятся в массовом порядке и продаются в самых разных комплектациях, а группы по раннему развитию есть при каждом доме культуры. Не в последнюю очередь благодаря именно их статьям и выступлениям начались хоть какие-то процессы гуманизации и оптимизации в системе родовспоможения.

В многодетном доме всегда много забот, а Никитиным-старшим надо было еще и зарабатывать. Борис Павлович преподавал, обычно в нескольких местах; Лена Алексеевна трудилась в местной библиотеке. Так что свои статьи и книги им приходилось писать и править в основном по ночам.

У вас в руках самая главная книга Никитиных – «Мы, наши дети и внуки». Она изначально была задумана как последовательный отчет перед читателями-родителями, перед научным и профессиональным сообществом, но прежде всего перед самими собой. Впервые она вышла в 1979 году, затем несколько раз переиздавалась, пополняясь новым содержанием. Последняя авторская версия была выпущена в 1989 году и тоже выдержала несколько изданий (общий тираж более 500 000 экз). Эта книга отразила и кризис, который не мог не наступить рано или поздно, – ведь дети выросли. Исключительная честность не позволяла Никитиным скрывать и замалчивать какие бы то ни было обстоятельства и результаты своей деятельности, которую, в свою очередь, нельзя было отделить от их жизни и жизни их детей. Одним из риторических приемов, усиливающих объемность авторского высказывания, стал диалог, когда слово берет сначала Борис Павлович, потом Лена Алексеевна. И далеко не всегда и не во всем они были согласны друг с другом. О непримиримых спорах Никитиных говорят и их дети. В вопросах, по их мнению, важных, они были неуступчивы

не только с оппонентами, но и друг с другом.

Настоящее издание включает все материалы, что были в предыдущих, но отличается от них своей структурой. Во-первых, потому, что времена меняются. Многое из того, что составляло материю жизни еще двадцать лет назад, нынешнему читателю совершенно непонятно. Во-вторых, потому, что Никитины никогда не стояли на месте, и каждое новое издание каждой из их книг содержало коррективы и даже признание былых ошибок, то есть работало на будущее. Основу книги «Мы, наши дети и внуки» с самого начала составляли три блока текстов, принадлежавших разным периодам. В нынешней редакции книга организована еще и по тематическому признаку. И состоит из двух отдельных томов.

Тема первого тома – беременность, роды, уход за ребенком и воспитание в раннем младенчестве. Он включает самую раннюю книгу Никитиных «Правы ли мы?» (1963) и тематический блок под общим названием «Что мы узнали?», написанный уже с позиции более чем пятнадцатилетнего опыта.

Люди писали им письма, ехали к ним домой, чтобы пообщаться лично, устраивали сообщества и обменивались опытом. Такой активный «выход в народ» неизбежно породил эффект массового подражания, иногда весьма буквального. Появился даже термин «никитинство», а многие стали называть себя «никитинцами». Так всегда бывает, когда яркие, пассионарные личности начинают делиться с миром своими идеями. Впрочем, большинство из тех, кто познакомился с творчеством Никитиных более двадцати лет назад, отмечают прежде всего неоценимую моральную поддержку, ободрение, которые они нашли в их книгах.

Второй том открывается предисловием академика Николая Амосова, которое было написано еще для издания 1979 года и, как сможет заметить читатель, нисколько не потеряло своей актуальности и сейчас. В целом второй том охватывает более широкий круг вопросов, чем первый, он знакомит читателя прежде всего с повседневной жизнью этой нестандартной семьи на протяжении полувека. В его центре книга «Мы и наши дети» – обстоятельный обзор того, чего Никитины добились за период с 1959 по 1979 год. Они подробно рассказывают об этапах своего семейного строительства, об обычаях, которые были выработаны за эти годы, радуются достижениям, сожалеют о неудачах.

Затем следует наиболее интересный фрагмент книги немецкой журналистки М. Бутеншен и Б. Никитина «Дети Никитиных выросли», изданной в Германии в 1988 году. Это интервью, очень откровенный рассказ Лены Алексеевны о том,

что у них получилось хорошо, а каких ошибок всё-таки не удалось избежать. Завершает книгу диалог Никитиных-старших о внуках.

Современному читателю порою трудно представить себе реалии советской жизни 60–70-х. И, безусловно, интересно узнать, как относятся к своему неординарному прошлому сами Никитины-младшие. В связи с этим издание снабжено совершенно новым блоком Приложений. В нем размещены интервью с детьми Никитиных, а также материалы, дающие представления о повседневном быте семьи на протяжении более чем двух десятков лет. А статья А. Громова позволяет взглянуть на эпоху с точки зрения историка и социолога.

Особое внимание мы уделили книгам. «Если хочешь лучше узнать хозяев дома, посмотри на их книжные полки».

Редакция считает особенно важным дать возможность читателям самим составить мнение о том, в каких условиях росли дети Никитиных, на каких книгах они воспитывались; чего они были лишены и что приобрели; и, главное, каким они помнят свое «экспериментальное» детство.

В 1999 году не стало Бориса Павловича, а в мае 2014-го – и его супруги и верной соратницы, Лены Алексеевны. С выхода первой книги «Правы ли мы?» прошло более пятидесяти лет. Наверное, это достаточно большой срок, чтобы судить о том, состоялся ли этот уникальный семейный проект под названием «Семья Никитиных». Сейчас в «клан» Никитиных входят ещё и 28 внуков и 6 правнуков.

Все члены семьи дружат между собой и берегут память родителей.

Пожалуй, уже можно сказать: да, этот проект – состоялся. Борис Павлович и Лена Алексеевна Никитины построили и привели в движение эту маленькую вселенную, которая и после их ухода остается самодостаточной, жизнеспособной и успешно развивается. И есть большая вероятность, что такой она останется на многие годы. А вот наследие Б. П. и Л. А. Никитиных еще ждет своего полного осмысления и воплощения. Возможно, когда-нибудь талант и гений станут «не исключением, а правилом для всех здоровых детей». Во всяком случае, Никитины сделали все, чтобы это приблизить.

Мы, наши дети и внуки
Том I

Часть первая
Так мы начинали. «Правы ли мы?»
1963 год

От авторов

Читатель! В книжке, которую вы держите в руках, нет никаких советов, поучений и призывов делать так, как делаем мы. Это простой рассказ о нас и наших двух сынишках, о трех бабушках и бесконечных спорах между нами.

«Позвольте! – скажете вы. – Зачем же мне такая книга? У меня у самого парню три года, и я тоже с тещей не во всем согласен. Нет уж, вы мне дайте лучше что-нибудь вроде “Советов молодым родителям”, чтобы там было ясно сказано, что можно, а чего нельзя, как надо и как не надо».

И всё-таки подождите откладывать эту книжку в сторону: полистайте ее, посмотрите фотографии. Может быть, тогда вам захочется узнать о нас больше, а может быть, прочтя книжку до конца, вы скажете: «А ведь верно, тут есть над чем поразмыслить…»

Редко кто удерживается от удивленных восклицаний, видя впервые наших малышей:

– И вы позволяете такому малышу бегать босиком по полу? Ведь у вас прохладно! Не боитесь, что простудится?

– Как? Неужели такой карапуз уже сам ест? И ему не надо помогать?

– Он сам носит посуду? А вы не боитесь, что он разобьет стакан? Нет? Удивительно!

– Смотрите, смотрите, сам наливает в чайник воду! И как аккуратно!

– Что это у вас Алеши давно не видно и не слышно? Неужели так долго он может возиться с кубиками?

– Сколько он уже знает букв? Все? А не слишком ли рано?

– Возьмите скорее у него пилу, ведь он порежется! Вы уверены, что нет?

– У него турник в комнате? И он вниз головой висит? Как легко и ловко это у него выходит!

– Какой молодец! Сначала угостил конфеткой папу и маму, а потом только сам откусил!

– Сколько же ему лет? Всего три года? Не может быть! Как же вы этого достигли?

Как достигли… Хотите узнать как? Послушайте сначала, что

говорят о наших способах воспитания.

Н. В., учительница: «Ну и молодцы! Будет у меня ребенок – отдам вам его для закалки».

Бабушка Дина: «Разве это воспитание? Это дрессировка, так животных дрессируют!»

Прохожий: «Ишь какие умные: сами в пальто, а ребенок раздетый!»

Бабушка Саша: «Разве это родители?! Мальчишка орет, а они как каменные!..»

Детский врач: «Смело, очень смело! Как вы идете на такой риск? Я со своим сыном никак не решусь, хотя чувствую, что это надо… Очень, очень интересно».

Второй детский врач (качает головой весьма неодобрительно): «Это уже, пожалуй, слишком. Это крайность».

А сколько пророчеств, большей частью страшных, приходится нам слышать:

– Ревматизм младенцу обеспечен.

– Завтра же будет воспаление легких.

– Без грыжи ему не прожить.

А хорошее предсказывают редко…

И несмотря ни на что, мы продолжаем делать по-своему, хотя, скажем прямо, это бывает иногда трудно.

1963 год

Чудо, имя которому – Наш Ребенок. Все для нас было еще впереди… 1959 год

Под одной крышей

Семья наша небольшая: папа, мама и два сынишки. Старшему, Алеше, пошел третий годок, а Антоник делает первые шаги в своей жизни – ему нет и года. Мы оба учителя, и оба работаем. В одном доме с нами живут и наши родные. Бабушка Дина – учительница-пенсионерка. Ее в нашем поселке все хорошо знают – и как учительницу, и как депутата райсовета. Десятки, даже сотни людей приходят к ней за советами, к ее мнению прислушиваются. А мы нередко поступаем вопреки ее советам и требованиям.

– Мой долг – предупредить, – строго поджав губы, говорит в таких случаях бабушка. – Делайте как хотите, но потом… – и она держит многозначительную паузу, – …пеняйте на себя.

И мы делаем по-своему. А ее это огорчает и обижает. Хорошо, что это не отражается на наших взаимоотношениях. А вот с бабушкой Сашей «дипломатические отношения» то и дело нарушаются.

– И что вы за люди, какие вы родители, вам бы только родить, а там пусть растут как трава, никакой заботы! – возмущается она, гремя на кухне кастрюлями, а потом уезжает «успокаивать нервы» в Москву к сестре – бабушке Оле.

Дядя Володя и его жена, тетя Таня, работают в Москве,

бывают дома только по вечерам и в наши споры обычно не вмешиваются. Одно ясно: своих будущих детей они так воспитывать не собираются.

– Главное для ребенка – спокойная нервная система, – философски-снисходительно рассуждает дядя Володя, – нечего ее раньше времени дергать всякими принципами.

– А я хочу, – мечтательно произносит тетя Таня, – чтобы мой ребенок был натурой тонкой, поэтичной, чтобы любил красивое, музыку, чтобы было в нем какое-то благородство.

Трудовая сторона человеческой жизни в Танином идеале почему-то не учитывается.

Несмотря на столь разные характеры живущих под одной крышей, в одном все сходятся: все любят наших малышей и хотят лучшего для них. И даже немножко гордятся ими.

Вот приходит к бабушке Дине кто-нибудь из ее многочисленных посетителей. Алеша летит навстречу босиком, в одних трусиках.

– Ой, батюшки! Ребенок-то у вас босиком и голиком. Да у него даже ножки посинели! Ты не подходи к нам, мы с холода – простудишься!

– Ничего, он у нас закаленный, – явно гордясь внуком, говорит бабушка Дина.

– А это что за сооружение? – спрашивают гости, рассматривая наш комнатный турничок.

– Это турник, – объясняет мама.

– Аесин, – деловито добавляет Алеша и мчится к турничку. Вот он уже висит на нем, легко подняв кверху ножки.

– Вы подумайте! – снова удивляются гости. И глаза бабушки снова светятся гордостью.

Как в такие минуты нас объединяет общая радость!

И всё было бы хорошо, и жили бы мы мирно, и ребятишки росли бы благополучно, если бы… А это «если бы» – мы, отец с матерью. В нас-то всё несчастье, в нас вся беда. В глазах бабушек мы не родные отец с матерью, а плохие отчим с мачехой или еще того хуже. «И просто странно, почему это дети так привязаны к вам?» – удивляются они.

Холод – доктор, холод – друг

Причин для возмущения у бабушек, конечно, достаточно. «Мучить» своих «несчастных» ребятишек мы начинаем чуть не с первых дней их жизни.

Алеша родился 1 июня 1959 года. «Домом» для него стала наша терраса. С первых дней мама начала закалять его: развернет

и положит в кроватку голенького сначала всего на 3–5 минут, потом на 10, а потом всё больше и больше, пока он весь не станет прохладненький. И так в любую погоду.

Недоброжелательно поглядывали бабушки на все эти «неумные эксперименты». Бабушка Дина замечала сдержанно:

– Ведь он замерз, заверни его хоть в пеленку. Он еще слишком мал для подобных вещей.

Бабушка Саша выражалась более решительно:

– Вы что, уморить его хотите?! Где это видано, чтоб новорожденного голым на улице держать?!

А уж если при этом Алеше вздумается всплакнуть (мало ли у такого человечка может быть разных причин!), а мама сразу к нему не подходит (дел у нее хоть отбавляй), тогда совсем скандал! Отсюда и пошли наши педагогические «битвы».

– Он обязательно простудится, – предсказывали бабушки.

Но проходили дни, недели и даже месяцы, Алеша лежал голенький по часу, дрыгал ножонками и ручонками и ни разу не простудился за всё лето. А ведь мама устраивала ему «воздушные ванны» и по ночам, хоть летние ночи даже в июне и в июле бывают прохладные. Развернет мама маленького, чтобы переменить ему пеленки, а от него – пар.

– Сумасшедшая, – говорят ей наутро бабушки, – приходи его перевертывать в комнату. Ты знаешь, у племянницы Марфы Петровны, которая рядом с этими, с Ивановыми-то, живет, дочку так застудили, что… – И рассказываются разные страшные истории.

Мама молчит или слабо отговаривается. Ей и самой, разумеется, страшновато, но на следующую ночь она делает опять то же. И если в прохладные дни ножонки у Алеши синели, это никак не сказывалось на его настроении, он был весел и бодр. Папа с мамой дружно отбивали «атаки» бабушек, хотя иногда приходилось «отступать на заранее не подготовленные позиции».

Были сражения и по поводу солнечных ванн. Двух-трехмесячного Алешу папа выносил голенького на солнышко и «поджаривал» со всех сторон 1–2 минуты.

Женщины беспокоились, а Алеша рос нормально, прибавлял в весе, быстро развивался и не оправдывал ни одного из печальных предсказаний бабушек. Была, правда, одна неприятность, от которой мы не могли избавиться никакими средствами. Но она, пожалуй, заставила нас закалять Алешу больше, чем решились бы мы делать это сами.

На второй или третий месяц жизни у Алеши на головке и на личике появились какие-то прозрачные прыщики. Они лопались, мокли и сливались в сплошную корку. Кожа в этих

местах зудела, Алеша расчесывал ее до крови и плакал. Врачи называли эту болезнь «экссудативный диатез», прописывали лекарства, мази, примочки, кварц, но ничто не помогало. Иногда болезнь как будто утихала, кожа очищалась, и мы радовались, но потом болезнь вдруг вспыхивала с новой силой, хотя никаких причин к этому, казалось, не было.

Папа с малышами на первом весеннем солнышке: все загорают, и никто не боится заболеть (Алеше 2 года, Антону 8 месяцев). 1961 год

Мама иногда строго соблюдала диету, в течение месяца

не брала в рот ничего запрещенного, а иногда в отчаянии забывала обо всех советах врачей, ела всё без разбора и, что можно, давала Алеше. Болезнь будто смеялась над нами и врачами, вспыхивала и угасала, когда ей захочется.

Исстрадались, глядя на это, и бабушки, добывали какие-то рецепты и лекарства, рекомендованные как самые верные средства. Не помогали и они. Нужна была какая-то другая помощь. И вот одного врага болезни мы всё-таки нашли. Он стал нашим и Алешиным другом. Вот что записано в дневнике.

> «*В тепле (выше 15 °С) кожа у Алеши краснеет и начинает зудеть. Алеша расчесывает ножки, ручки, лобик, при этом просыпается, плачет, долго не спит, и уж тут всем не до сна, в особенности маме. А в прохладной комнате он чувствует себя лучше, зуд прекращается. Алеша оживает, бодро ползет по полу, смеется и играет. Но стоит только одеть его потеплее, как может снова начаться зуд. И лучшее средство от него – холод*».

Мы раздевали Алешу и голенького или в одной распашонке выносили в тамбур или даже на воздух (это зимой-то!). Сначала, конечно, побаивались и выносили на 10–15 секунд, а потом на минуту и больше. А к концу зимы мы уже так осмелели, что на двух-трехградусный мороз выходили, надев Алеше только распашонку и посадив его в мешок (мама нашила Алеше мешков с резинкой вместо пеленок, они очень удобны).

– Совсем с ума сошли! – возмущались бабушки. – Нашли способ лечения!

А на холоде зуд прекращался буквально через несколько секунд. После принятия такой «холодной ванны» Алеша переставал плакать и чесаться и начинал спокойно ползать и играть.

К девяти месяцам он был уже прекрасно закален, ползал в комнате голеньким даже при 10–12 °С. Мы смотрели на него, и самим иногда становилось страшновато. Но веселая рожица Алеши и радостная возня с игрушками успокаивали нас. А к синим пяточкам все мы привыкли.

Одни бабушки с трудом переносили это зрелище, но возражать не пытались – Алешка-то не болел! И всё-таки без пророчеств не обходилось:

– Застудите вы его! Вот увидите!

И вновь не оправдывались бабушкины предсказания. Зато второго сына – Антошу – мы посадили на холодный режим уже без всяких колебаний.

Всю зиму наши малыши спят на застекленной террасе. И тут у мамы только одна забота: «Как бы не перекутать!»

Зимой перед сном, а иногда и на всю ночь мы полностью открываем форточку. К утру становится довольно прохладно, а сынишки спокойно посапывают, лежа в мешках или под простынками.

Мы никогда не употребляем такие слова, как «сквозняк», «продует», «простуда», и только от бабушек их можно услышать, да кто-нибудь из посетителей, старательно прикрывая дверь, говорит:

– Возьмите скорее на руки крошку: от двери холод-то какой идет!

Мы успокаиваем, говоря, что малышу это не страшно, и в доказательство иногда показываем снимок, сделанный в одно солнечное февральское воскресенье. Правда, некоторые знакомые, глядя на снимок, полуутверждая, спрашивают: «После этого у обоих было воспаление легких?»

И когда мы отвечаем «нет», они недоверчиво качают головами. Чувствуется, как трудно им в это поверить. На помощь приходит бабушка Дина, которая со временем убедилась-таки в безопасности и даже явной полезности для Алеши прохладной температуры.

Дома, в комнате, где всегда тепло (18–20 ˚С), а летом на террасе и во дворе малыши обычно бегают голенькими и босиком. Они так к этому привыкли, что только к двум годам Алеша стал надевать трусики. Но даже теперь, если вдруг представится случай их не надевать, он немедленно этим воспользуется. Довод бабушек: «Стыдно ходить без штанов!» – на Алешу пока не производит впечатления.

А каша тут ни при чем

– Каши надо больше есть – крепким будешь, – говорят бабушки Алеше. – Доедай всё: в тарелке сила твоя остается.

Кормить побольше и повкуснее, по мнению бабушек, – старый и верный способ сделать малышей здоровыми и сильными. Недаром говорят про слабого: «Мало каши ел! Главное, чтоб сыт был, а остальное приложится».

Алеша настолько ловкий и сильный, что папа разрешает ему забираться на взрослый велосипед (Алеше 2,5 года). 1961 год

А мы этот способ считаем хорошим только для накопления жира. И никогда не пытаемся ничего впихивать в рот малышам насильно, вполне доверяя при этом матушке-природе: пусть едят, сколько хотят.

А вот что касается остального, которое будто бы прилагается к сытости, – тут уж, позвольте, есть все основания сомневаться.

– Что-то я не знаю ни одного спортсмена, который бы развивал силу и ловкость, сидя за обеденным столом, – смеется

папа. – Тут тренировка нужна.

И первым «тренером» малышей становится мама. Антоше только три месяца, а он уже крепко держится за пальцы ее руки, и мама тянет его к себе. У Антоши широко открыты от удивления глазенки. А мама то приподнимет его, то снова отпустит руку, и как ни пыжится Антоша, как ни цепляется крепче за мамины пальцы, всё равно приходится ложиться опять на спину. Такое упражнение нравится ему. С ростом малыша упражнения усложняются.

Когда Алеша уже крепко стоял на ногах, папа решил:

– Пора переходить к серьезной тренировке.

И вот рядом с папиным турником во дворе появляются еще два: повыше и пониже. Самый маленький – для Алеши, а повыше – для соседских ребятишек, которым уже по 6–7 лет. Они «водятся» с Алешей, несмотря на большую разницу в возрасте. «Гимнастическую секцию» из этих «разнокалиберных гимнастов» папе организовать просто некогда, но есть у него тайное желание – заразить Алешу и Антошу, а заодно, может быть, и их приятелей любовью к спорту. Папа, сам влюбленный в турники и беговые дорожки, по себе знает, что страсть эта – лучший и верный путь к силе и здоровью. Вот он и пускается на такие «хитрости», как устройство трех турников сразу.

Алеша всё сделал сам: притащил табуретку, с нее дотянулся до турника и теперь пробует подтянуться. 1961 год

Соберутся ребятишки во дворе, а папа бросит свои дела – и к ним. То какое-нибудь дело затеет, то на турнике «тряхнет стариной». Ребятишкам такое зрелище – редкость. Стоят, разинув рты.

– А теперь вы покажите, что умеете! Кто может ноги до турника поднять? А кто влезет на него?

И пойдут ребята щеголять друг перед другом. Каждому хочется блеснуть. Алеша, хоть и мал, кое в чем тоже не уступает большим. Саша, высокий, застенчивый мальчик, пойдет в этом году в школу, а ноги поднять до турника не может, подтянуться – тоже, только качается на турнике, смущенно улыбаясь. Обидно: все могут, даже маленький Алеша, а он нет!

– Скоро устроим соревнование, кто лучше, – обещает папа, – приходите почаще заниматься!

– А можно каждый день?

– Можно, пока ладошки не заболят – тогда уж хватит! – советует папа.

И ребятишки приходят. Даже Саша, выбрав момент, когда у турников никого нет, тоже старательно тянет непослушные ноги вверх.

А наступила зима – пришлось «спортзал» устроить в комнате. Поставили стальную трубу до потолка, а к стене и трубе прикрепили турник. И тоже в два этажа – малышам и старшим. Маленький турник легко снять: вынул гвоздик и перекладинку долой – занимайся на верхнем. Мама сшила большой мягкий матрасик, почти спортивный мат. Он лежит сложенный вдвое под турником, но его можно вытащить на середину комнаты, расстелить, и такое раздолье для кувырков, стоек, мостиков! Ребятишки готовы кувыркаться даже друг по другу – всем хочется сразу. Но папа или кто-нибудь из ребят постарше устанавливает «очередь». Удовольствие большое и редкое. Где это и кто позволит устраивать этакий «цирк» в комнате?

Борис Павлович соорудил во дворе взрослый и детские турники. На них прибегают заниматься соседская ребятня и двухлетний Алеша. 1961 год

И вдобавок ко всему этому у папы есть еще два динамометра, измеряющих силу кисти руки (тоже большой и маленький), – ребята наперебой жмут динамометр и с азартом сравнивают результаты.

– Ух ты! – слышится то и дело.

А малыши тем временем крепнут. Никто не стоит над ними, не заставляет: «Занимайся!», «Тренируйся!» Только наша искренняя радость, если есть успехи у ребят, и поддержка в случае неудач (да и спортивные снаряды всегда под рукой). А силенки всё растут и растут. И папа уж не упустит случая помочь сыновьям в их занятиях.

Между нами и бабушками опять происходят споры.

– Не беги, упадешь! – останавливает бабушка Дина Алешу, мчащегося по дорожке сада. – Тише! Тише ты, угорелый! Расшибешься!

– Молодец! Хорошо бегаешь! А еще быстрее можешь? – подзадоривает папа в подобных случаях.

– Да ведь убиться может! Тут под горку, да еще шлак, – беспокоится бабушка.

– Ну что с ним будет? Подумаешь, скорость у него, двухгодовалого! Самое большое – нос обдерет! – успокаивает бабушку папа. – Да и падает ведь он просто мастерски. Нам с вами далеко до него. Вчера Алеша увидел, что мама идет с работы, – и как припустит навстречу! А там под горку. И споткнулся на всем лету. Я думал: нос уж он расквасит обязательно. А он изогнулся дугой и, как конь-качалка, перекатился с живота на грудь, а потом на руки. И носа даже в пыли не выпачкал. Вскочил как ни в чем не бывало – и дальше. А посмотрите, как он со стульев падает! – продолжает папа. – Это же виртуоз своего дела. Глядя на Алешу, можно книгу написать «Как падать и не расшибаться при этом».

Но разве бабушке докажешь? Она всё свое:

– И зачем это нужно? Как будто без этого нельзя обойтись!

Да, представьте себе, даже сейчас это бывает необходимо! Сколько раз Алешу и Антона выручали крепкие и, главное, цепкие ручонки? Вот мама посадила младшего в коляску, дала игрушку, а сама занялась чем-то на кухне. Вдруг Антон громко заплакал. Она к нему. И что же: Антона в коляске уже нет, но ручонками он так крепко успел ухватиться за край коляски, что застрял на полпути. Висит и не падает на пол. Тут его мама и выручила. А упади он на пол, головенкой мог бы сильно удариться.

У Алеши страсть к поездам. Он может подолгу стоять у окна и ждать, когда поезд покажется вдали. Но окно высоко, и Алеша использует велосипед в качестве подставки: руками ухватится за раму, а ноги на педалях. Поезда всё нет и нет, стоять становится скучно, и Алеша начинает раскачиваться на педалях туда-сюда, туда-сюда. Вдруг неловкое движение – обе ноги соскочили с педалей, и Алеша повис, крепко вцепившись в раму руками и поддерживая себя даже подбородком. Ноги разыскивают

ускользнувшие педали, а руки надежно держат его у рамы. И Алеша нашел педали, и снова встал на них, и снова стал покачиваться туда-сюда. Не упал он потому, что не только крепко висит, но даже может подтянуться вверх. Ему и невдомек, какой опасности он избежал, не свалившись верхом на зубчатое колесо.

Да! Во многих случаях жизни могут пригодиться и силенка, и цепкость, и ловкость.

«Плохая» мама и «хорошая» бабушка

Гора посуды на кухонном столе – у мамы. Гора игрушек на маленьком складном столике – у Алеши. Оба заняты делом: мама, напевая, моет посуду, а Алеша погружен в обычный утренний «осмотр своих владений». Каждую игрушку он осматривает, пробует ее «на стук», «на зуб», «на вкус», затем, не глядя уже на нее, бросает на пол, следит, наклонившись через перильца, как она ударится и стукнет об пол. Этого занятия ему иногда хватает на полчаса. Когда игрушки иссякают на столе, мама на ходу подсовывает Алеше то кружку, то крышку от кастрюли, то большую ложку.

Когда всё испробованное и надоевшее валяется вокруг, Алеше становится «скучно». Он тянет ручки к маме и сначала тихонько, а потом всё громче начинает похныкивать. А маме некогда.

– Подожди, Алешенька, еще немного осталось. Давай-ка с тобой поговорим лучше… – успокаивает она его.

А Алеша, вместо того чтобы успокоиться, может заплакать, но ненадолго – на полминутки, на минуту. Мама это знает и, не беря его на руки, продолжает «разговор» с ним. Алеша, успокоившись, начинает ей «отвечать»:

– Тя-тя-тя… дя-дя.

– Дядя, Ка-тя, Алешенька, – в тон ему говорит мама.

– Ки-ки-ки, – тоненько пищит Алеша.

– Ки-са, – тоже тоненько тянет мама, а сама радостно смеется. Улыбается и Алеша, глядя на маму, и вдруг начинает уморительно хохотать. Оба довольны.

Переделав все дела на кухне, мама переносит Алешу в комнату и кладет в кроватку. Он тут же поднимается и, ухватившись за перильца, пускается в «путешествие» по кроватке. Надолго останавливается у полотенца: берет его и сваливает к ногам; кряхтя, наклоняется, при этом стукается лбом о перильца кроватки, всхлипывает, но полотенце всё-таки поднимает и… снова роняет. Наклоняясь в третий, четвертый раз, он уже жмурится и с опаской поглядывает на близкие перильца, но лбом не задевает их.

А мама тем временем убирает в комнате, протирает полы, гладит бельишко и даже иногда записывает в дневнике про Алешкины успехи.

И только немного освободившись, она берет Алешу на руки. Тут начинаются «борьба» на диване и «цирковые номера». Алешка, голенький, радостно хохочет, охотно и долго прыгает на диване, держась за мамины пальцы. А мама еще напевает в такт прыжкам:

Вот как мы попрыгаем,
Ножками подрыгаем,
Ручками помашем,
Попоем и спляшем, –

или:

У Алешки всё в порядке –
От макушки и до пятки.
Надо с этакой фигурой
Заниматься физкультурой, –

и вообще какой-то набор слов на разные мотивы. Это у мамы – отдых на 15–20 минут, а у Алеши – «спортивные занятия».

Потом Алеша получает бутылочку с кефиром или кашей и, опорожнив ее до дна, засыпает. А проснется – снова возится с игрушками в кроватке.

Со всем этим бабушки еще мирятся, хотя и ворчат, что «мы мало уделяем ребенку внимания». Но если они слышат Алешкин плач, то тут уж, мама, берегись!

– Ты разве не видишь, что ребенок надрывается? Уже час целый, наверно, кричит! – обрушиваются обе бабушки на маму, хотя в действительности может и двух минут не пройти.

– Зачем же доводить ребенка до крика? Ребенок должен меньше плакать. От плача у него нервная система расшатывается, – научно обосновывает бабушка Дина свои советы.

А бабушка Саша просто хватает Алешу на руки и уносит к себе. Первым делом она «успокаивает» его, причитая:

– Бедный ты мой! Дорогой ты мой! И никто тебя на ручки не берет. Все забыли Алешеньку. – И она бережно носит его по комнате, покачивая и приговаривая. Алеша тут же умолкает, и она начинает угощать его. У нее всегда припасено что-нибудь

вкусненькое для Алеши, и ей кажется, что он вечно голоден. Только покормив его и напоив, она чувствует себя спокойнее.

Вот бабушка начинает играть с ним: посадит Алешу на одну ладонь и, придерживая грудку второй, «пляшет» с ним, высоко поднимает его в такт припеву. Алеша блаженно обмякает в ее полных руках, головенка у него раскачивается – он доволен. Но стоит только Алеше дать первый знак неудовольствия или пресыщения этой игрой, бабушка мгновенно прекращает ее. Тогда она укладывает его на большую мягкую кровать и играет с ним в «козу». Сделав пальцами два «рога», она «бодает» его в животик, в грудку, под мышки, и Алеша хохочет, приводя этим бабушку в восторг.

Пока Алеша у бабушки Саши, он в сытом безмятежном бездействии. Если лежит, то на самом мягком, что может найти бабушка. Если сидит, то так, чтобы его «слабая» спинка не напрягалась. А чтобы ему не было скучно, бабушка Саша его непрерывно развлекает. А надоест ей всё это, она укачивает Алешу и, сонного, сытого, приносит маме. Это означает: «Вот как надо с ребенком обращаться!»

И если после этого Алеша не хочет оставаться один в кроватке или на стуле, часто начинает проситься на руки и хнычет, то в этом бабушки обвиняют нас. Сначала мы еще пытались «оправдываться» и что-то доказывать:

– Ведь Алеша привыкает к рукам. На ваших руках он бездействует, а когда играет сам, ему приходится работать собственной головенкой и руками. А это ему и полезней, и интересней.

Мы решили настойчиво отстаивать свою «линию» в воспитании, приучать малыша, не докучая взрослым, самому находить для себя интересные занятия.

И стало легко. Алеша уже мог часами ползать по полу террасы (благо лето!). Остановится около коляски и примется «исследовать» колесо. И одной ручонкой, и другой пытается стащить его, а колесо не поддается. Малыш начинает сердиться, хныкать, хватать и дергать колесо резче, но всё бесполезно. Сколько движений, сколько трудностей, какая энергичная деятельность! Мы невольно сравниваем ее с блаженным лежанием у бабушки на руках или с бесконечными забавами, когда бабушки заняты внуком, а внук – бабушками. Все дела при этом останавливаются – бабушки заняты «воспитанием». Когда же время на «воспитание» иссякнет – надо же и другие дела делать! – бабушка Дина говорит маме:

– Да забери же ты Алешку, у меня ни секундочки свободной, а он лезет, спасу нет!

И мама «забирает» Алешку к себе. Ей-то ребенок никогда не мешает. Она успевает делать с ним все домашние дела и даже общественные, не отводя никакого специального времени на воспитание и постоянно ощущая светлую и ясную радость оттого, что ее сынишка с нею рядом.

Бабушка Дина говорит иногда:

– Хоть я и люблю детей, всё равно самый тяжелый труд для меня – нянчить маленьких. Своих еще ничего, а вот чужих и вовсе не могу: вечное беспокойство, вечная ответственность, да и физически трудно: поди-ка целый день с одним побудь – умаешься хуже любой работы.

А мама слушает и удивляется:

– Зачем же все твои разумные, проверенные, испытанные, разнообразные способы воспитания, если они делают жизнь с детьми такой тяжкой обузой! Нет, пусть для меня она будет радостью!

И папа с ней согласен.

Без ходунков!

Алеше восемь месяцев. Недели три тому назад он первый раз самостоятельно встал, держась за перильца, а сейчас уже «путешествует» довольно свободно по всей кроватке.

Папа дает ему два больших пальца, ставит повисшего на них Алешу на пол и пробует идти с ним по комнате. Первые шаги получаются неудачными. Одна нога часто наступает на вторую, и тогда следующего шага сделать нельзя. Алеша повисает на папиных пальцах, поджимает ножки и ставит их снова на пол, но уже рядом, а не одну на другую. Такие «прогулки» ему нравятся, и, как только папа подходит к Алеше, тот поднимает вверх обе ручонки: возьми, мол, меня!

В комнате стоит низенькая раскладушка. Папа превратил ее в настоящий «тренировочный снаряд» для ходьбы. Приведет Алешу папа к середине кровати, даст за нее схватиться, а сам уйдет к краю и растопырит все десять пальцев: хватайся, Алеша, за любой!

Малышу очень хочется ходить, и он тянет ручонку к папиным пальцам, но они далеко, и он хватает только воздух. Тогда он берется снова двумя руками за раскладушку и делает шажок к папе. Но и отсюда он не может достать папины пальцы, как ни тянет к ним ручонки. Алеше становится грустно, он жалобно похныкивает и вот-вот расплачется.

Мама видит Алешины «страдания» и очень сочувствует ему.

– А может, тебе немножко ближе стать? – говорит она.

Но папа чувствует, что у Алеши «есть еще порох», и не уступает. И Алеша снова делает шаг, пробует схватить пальцы – снова неудача, снова хватается за кровать и снова крошечный шажок к этим, таким желанным папиным пальцам.

Зато какая радость у Алеши на личике, как смеются папа и мама, когда наконец Алеша крепко хватается сначала одной, а потом другой ручонкой за папины пальцы и отправляется в награду в длительное путешествие по всей комнате.

Очень трудны первые шаги и первые уроки. Трудно Алеше, папе, маме, но каждый раз Алеша всё быстрее добирается до пальцев и через два дня уже не собирается хныкать, а бодро, разговаривая сам с собой – «тя-тя-тя», пробирается вдоль раскладушки и так увлекается, что отпускает одну ручонку и тогда начинает терять равновесие. Чтобы не упасть, он отставляет ногу назад, как штангист, и, зажмурившись (ведь возможно, что придется шлепнуться на пол), отчаянно хватается второй рукой за кровать. Но… равновесие восстановлено, сердца папы и мамы поднимаются на свои места, а Алеша продолжает победно и невозмутимо двигаться дальше.

А еще дня через три Алеша уже обходит – и довольно быстро! – раскладушку кругом. Она становится в буквальном смысле слова «пройденным этапом».

Зато по комнатам Алеша по-прежнему очень любит путешествовать, крепко держась за папины пальцы. И вдруг однажды – что такое? – один из пальцев перестает служить Алеше опорой! Куда его Алеша ни потянет, туда палец и движется. Как же быть? И Алеша через несколько минут бросает его, целиком держась за прочный и надежный, как раскладушка, второй палец. Так мы переходим к хождению по комнате с одной «опорой», а потом, недельки через две-три, когда папа почувствует, что силенок у Алеши уже достаточно, то и эта единственная «прочная опора» начинает становиться всё менее прочной. Алеше приходится всё больше и больше полагаться на свои силенки, и они быстро растут у него. К девяти месяцам папин или мамин палец – уже почти условная опора, так, на всякий случай, и на десятом месяце Алеша уже идет сам.

На первых порах получается еще плохо: неуверенно, тяжеловато. Падает Алеша довольно часто; после этого иногда слышен рев. Бабушки советуют:

– Купите «вожжи» или, еще лучше, ходунки, ведь какая прелесть! Вы видели? Рама такая с колесами, ребенка поддерживают лямки, он на них даже повиснуть может – и ничего, никакого риска. Пустил в ходунках, он себе и бродит – не наткнется ни на что, не упадет. Какой-то умный человек

придумал…

– Умный? Я бы этого «умного» самого в ходунки на день посадил. Ни нагнуться, ни присесть, ни взять в руки ничего нельзя. Равновесие держать не нужно, осторожности соблюдать не надо. Не ходунки, а лучший способ затормозить развитие ребенка! – возмущается папа. – Ребенок не будет уметь падать и, главное, не научится быть осторожным! И тогда любое падение будет для него страшным! Как вы не можете понять этого? Нет уж! Избавьте Алешу от этой «прелести»! Пусть учится падать, и это надо уметь делать в жизни.

И Алеша действительно в несколько дней научился ловко «приземляться». Если он теряет равновесие и начинает падать назад, то сразу складывается вдвое и плюхается мягким местом, если вперед – сгибает коленки и выставляет вперед ручонки. В первые дни, конечно, получалось не всегда удачно, доставалось иногда и голове. Но скоро он стал это так легко делать, что на падения и внимание перестал обращать.

А через 8–10 дней, когда Алеша сам начал вставать на ножки уже без всякой опоры и без чьей-либо помощи, совсем стало хорошо. Только слышно по комнатам, как босые ножонки: топ, топ, топ! А потом: шлеп, стук! Это значит, Алеша «приземлился», но неудачно, и стукнулся головой. Чаще всего после этого тишина – Алеша поднимается, а через несколько секунд – опять частые и бодрые звуки: топ! топ! топ!

Гораздо реже – рев: это значит, что удар оказался чувствительным. Но через несколько секунд рев прекращается, и снова слышится деловито-поспешное: топ, топ, топ, топ.

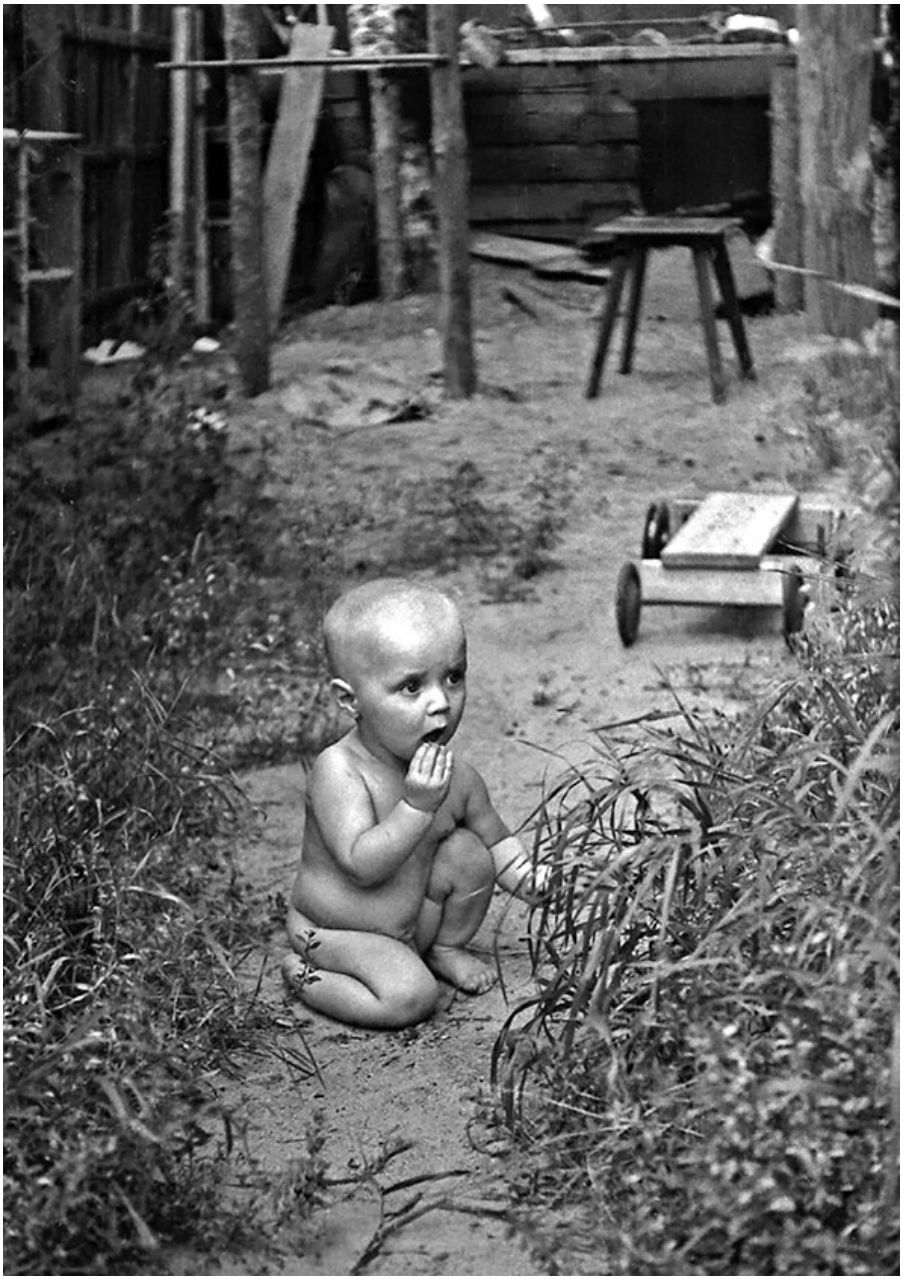
Только один раз Алеша при падении ударился очень сильно, но виноваты в этом были бабушка и папа. Папа как-то привел его домой от бабушек, где он пробыл полдня, и пустил шагать, как обычно, одного по комнате. Не успел Алеша пройти несколько шагов, как покачнулся назад и стал падать, но так странно и необычно, что у папы сердце похолодело. Вместо того чтобы сесть, он падал на спинку плашмя и даже изогнулся назад! Папа бросился к нему, но не успел: Алеша ударился затылком о пол так сильно, что несколько секунд беззвучно открывал ротик, а потом залился отчаянным плачем. Папа держал его уже на руках и ничего не мог понять. В чем дело? Почему он так странно падал? Куда девалось Алешино умение «приземляться»?

Разгадка появилась вечером, когда бабушка Саша пришла к нам в комнату. Алеша сидел у нее на коленях, а когда сполз на пол и хотел сам идти, она пошла за ним, заботливо поддерживая одной рукой его затылочек. Если бы он вдруг качнулся назад, то затылок встретил бы бабушкину руку.

Все сразу стало ясно: полдня бабушка ходила следом за Алешей, поддерживала его затылочек, и он «забыл», как надо падать назад.

А кирпич вкусный?

Первая весна в жизни человека – немалое событие, особенно если этот человек впервые пробует босыми ножками землю. Дома – гладкий пол, бегать по нему – сплошное удовольствие, а тут что-то колет пяточки – не очень-то разбежишься! И на каждом шагу – новое, и всё надо рассмотреть, пощупать и, конечно, попробовать на вкус: а вдруг вкусно? Новой травки еще нет – ведь только середина апреля, нет еще и листочков на деревьях. Зато все камешки на дорожке, промытые весенним дождиком, хорошо видны. И Алеша сосредоточенно разглядывает черные блестящие угольки, серые голышки, красные осколки кирпичей. Один ярко-оранжевый кусочек ему особенно понравился, он его взял, подержал, рассмотрел, постучал им по земле и… отправил в рот. Папа стоит рядом и смотрит на это спокойно. Ведь надо же малышу узнавать свойства вещей! Даже про взрослых говорят: «Глазам своим не верит, пощупать должен», – а Алеше обязательно еще нужно и на зуб, на вкус попробовать – других-то способов исследования у него нет.



В своем дворе всё нужно попробовать на зуб! (Антоше меньше года.) 1961 год

– Алешенька, невкусно, – предупреждает всё же папа сынишку и ждет. Алеше действительно скоро становится «невкусно», и он, кривясь, выплевывает кирпич на землю. Во рту остался противный песок. Алеша недовольно морщится и наконец со слезами бросается к папе.

Всю эту сцену видит из окна бабушка Саша и, возмущенная, выскакивает на крыльцо.

– Кирпичом накормил! Стоит и смотрит, как ребенок в рот кирпич засовывает! Нет бы отобрать, а он еще подзуживает!

Пока бабушка высказывает свое возмущение, папа успевает очистить Алеше рот от песка и вытереть ему нос. А затем пытается объяснить бабушке свое поведение.

– Ну, а если бы нас тут не было, он бы всё равно попробовал. Если я сейчас не позволю, он без меня кирпич в рот засунет.

– На то и глаза, чтоб за ребенком смотреть!

– Нет уж, – решительно возражает папа, – пусть сам знает, что можно и чего нельзя. Это надежнее и папиного, и бабушкиного глаза. Вы думаете, он теперь будет брать в рот кирпич? Насильно не заставите. Попробуйте!

Папа протягивает Алеше кусочек кирпича, но тот, морщась, отворачивается: кирпич-то, оказывается, невкусный!

«Попробовав» так на зуб мыло, свечку, песок и другие «невкусные» вещи, Алеша стал настолько осторожным, что даже съедобные вещи, новые для него, он отказывался сразу брать в рот.

Что ж! Осторожность, добытая собственноручно и собственнозубно, ему не повредит! А папе с мамой можно не волноваться за Алешу.

Горячий чайник в роли учителя

Пока сидишь в очереди к врачу детской консультации, чего только не наслушаешься!

– У вас уж малыш-то ходит, – завистливо вздыхает молоденькая мамаша, завертывая в пеленки двухмесячную дочку, – а моя-то когда еще пойдет – и не дождусь, наверно. Нянчись вот с ней, а то бы сама бегала – всё забот меньше.

– Не завидуй, милая, – замечает старушка в платочке, – ребенок не ходит, еще благодать, а как пойдет – смотри в оба: всё будет хватать и к себе в рот тащить. Только и жди какой-нибудь беды. Там и иголки, и булавки – да мало ли чего! Разве за ним усмотришь?

– Верно, верно, – соглашается мать двухлетнего карапуза, которой позавидовала было молодая женщина, – и не говорите: прямо сладу никакого нет. Уж я всё прячу от него: и нитки, и иголки, и ножницы – ну всё, всё, а вчера смотрю: откуда только он взял! – тащит в рот английскую булавку.

– Батюшки! Ну-ну! И что же?

– Ну, отняла, конечно, а он в рев, тянется к ней, да и только!

Спрятала подальше. Что же еще сделаешь?

Папа с Алешей тоже ожидают очереди к врачу и слышат этот разговор.

– А как же он узнает, что булавка острая, что она делает больно? – не выдерживает папа.

– Что ж, ему булавку в рот пихать, что ли? – недоумевает женщина.

– Да нет, конечно, но он же должен знать, что булавка колется?

– Ну и что?

– Надо, чтоб он хоть раз укололся, надо так сделать.

На это женщины отвечают все разом:

– Да кто ж это сможет?!

– Господи, да что ты говоришь-то!

– Как же собственному ребенку больно сделать? Что вы!

– Разве можно это? Да рука не поднимется.

– Будет чепуху-то молоть, милай, – выражает общее мнение старушка в платочке. – Не зря вон написано на стенах, что беречь от всего надо ребенка.

И правда, со стен требовательно кричат плакаты:

«Прячьте спички от ребенка!»

«Берегите глаза детей!»

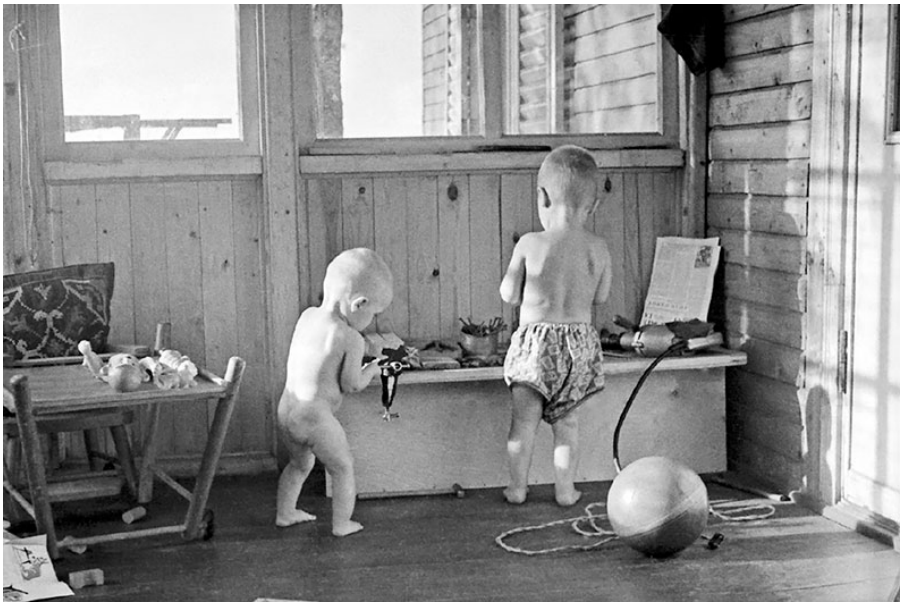
«Не оставляйте детей с огнем!»

Где уж тут спорить? Да еще в детской консультации!

Но дома мы делаем иначе.

Вот Алеша уже сам пошел по комнатам. Сколько новых вещей для него и сколько опасностей! Даже безобидный стул становится опасным, когда Алеша опрокидывает его на себя. А он уже может потянуть его так, особенно со стороны спинки, что стул свалится. Спички и иголки можно спрятать подальше, а как быть с печкой, электроплитой, горячим чайником? Да и надолго ли спрячешь спички, иголки, ножницы? Ими так часто пользуются взрослые, что рано или поздно они всё равно попадут малышу в руки. И если тут не окажется рядом взрослых? Может случиться несчастье, и, может быть, непоправимое!

А если «знакомить» со всеми этими опасностями малыша? И знакомить тогда же, когда жизнь сталкивает с ними? Зная опасность, он станет осторожнее. Да и «знакомство» это будет происходить на наших глазах, и тяжелых последствий можно будет избежать. Ведь даже шестимесячный Антоша, стукнув себя по лбу погремушкой, начинает ее остерегаться. Берет погремушку ручонкой, а сам заранее жмурит глазки – вдруг стукнет его погремушка опять!



У братишек на веранде своя мастерская: верстак, тиски, молотки, гвозди – всё маленькое, но настоящее. 1961 год

Так и решили: опасностей не скрывать.

Вот сели все завтракать. Алеше пошел уже второй год, он сидит на своем высоком стуле. Мама поставила на стол горячий чайник.

– Чайник горячий! Видишь, пар идет? – показывает папа Алеше. Что такое «чайник», Алеша знает. Спросит мама: «Где чайник?» – Алеша показывает на него пальчиком. А вот что такое «горячий» – неизвестно. Он снимал крышку с холодного чайника и решил сейчас сделать то же…

– А-а-а! – И горячая крышка катится по столу, а Алеша тянет обе ручонки к маме. Во всех бедах своей маленькой жизни он находит у нее утешение.

– Не надо трогать чайник! Он горячий! – беря Алешу на руки, успокаивает мама. Но теперь слово «горячий» заставляет сынишку пуще прежнего залиться плачем. «Горячий» – это больно. И Алеша отворачивается от чайника, пряча от него свой носик у мамы на плече.

«Какие жестокие родители!» – подумают некоторые читатели. А наша бабушка Саша так и сказала:

– Ну разве это родители? Обожгли-таки ребенку руку!

Бабушка, конечно, сильно преувеличивала. Ожога никакого не было. Но теперь попробуйте (а прошел уже год) заставить Алешу взяться за горячее! Если от каши или от чая идет пар, мальчуган и за ложку не возьмется, а отодвинет блюдце

или тарелку подальше от себя.

– Галяцая, дуть, мисять надя! – говорит Алеша. И только тогда, когда папа или мама сами попробуют и скажут: «Нет, не горячая, уже подули и помешали. Тепленькая», – тогда только он примется за еду.

Были у Алеши и «холодные» уроки. Вот стоит на скамейке рядом с ведрами большая кружка. Обычно эта кружка бывает пустая, ею наливают воду из ведра в умывальник и в чайник. А сейчас она почти полна. Но Алеше этого не видно, и он, как обычно, резко сдергивает ее со скамейки: горестный плач, большая лужа на полу и холодная ванна Алешкиному голому животу и ногам. Приходится тащить в кухню большущую половую тряпку, размазывать всю эту лужу по полу и относить тряпку на место в коридор. Когда вам идет второй год, знаете, какая это крупная неприятность!

Бабушка Саша опять на нас ворчит:

– Додумались оставить полную кружку – вот ребенок и разлил!

Сама она до сих пор старалась оставлять на скамейке только пустую кружку. А папа с мамой организуют «тайный заговор»:

– Обязательно надо оставлять в кружке воду! Даже поставить еще две маленькие кружки – на кухонном столе и на скамейке. Будет внимательней.

И Алеша оправдывает наши надежды. Среди такого количества «водяных ловушек» он ходит сухим. Всего две кружки он опрокинул на себя (и не подряд, а с перерывом в несколько дней), и теперь не только кружки, но и стаканы, чашки, кастрюльки он снимает осторожно, двумя руками, предполагая, что из каждой может на него что-нибудь политься.

Постепенно мы всё больше убеждались, что лучше сделать «предохранительную прививку», лучше доставить маленькую неприятность малышу, но научить его быть осторожным, чем держать его в неведении об опасностях, которые могут свалиться на него совсем неожиданно. Ведь он даже не будет знать, откуда их ожидать.

Особенно убедила нас в этом поучительная история с костром. Многому научила она и папу, и маму, и Алешу. А дело было так.

Все вышли в сад на первую уборку. Сгребли сухие листья, веточки, бумагу, мусор. Большой костер запылал посреди двора, и столб дыма поднялся высоко-высоко к небу. Алешу бабушка Дина тоже вывела в сад. А в саду что-то странное появилось. Такой высокий белый столб, и весь он движется, колышется. Алеша сразу заметил его и теперь не может отвести от него глаз.

Даже шаги замедлил, и бабушке приходится тянуть его за ручонку.

Но вот костер совсем близко, языки пламени тянутся ввысь, блестят искорки над ними, и что-то иногда трещит. А когда папа бросит охапку сухих листьев, из костра вдруг повалит густой белый дым. Ну как можно оторваться от такого зрелища? Алеша, словно зачарованный, сначала смотрит на дым, искры, веточки с огоньками, потом ему хочется подойти поближе.

– Нельзя, Алешенька, подходить близко! Уфф, обожжешься! – оттаскивает его подальше от костра бабушка.

Но как можно уйти от костра, от этого приятного тепла? Алеша пробует сопротивляться, упирается и начинает даже хныкать, но бабушка неумолима. Она крепко держит Алешу за руку и всё дальше уводит его вверх по дорожке сада.

Как ему не хочется уходить! Он еле передвигает ножками, почти висит у бабушки на руке и крутит головенкой то вправо, то влево, чтобы хоть одним глазком увидеть еще раз это удивительное чудо.

Папа всё это видит и понимает, как Алеше грустно. Папе самому так приятно стоять в тепле костра и смотреть на огонь. Есть что-то манящее в его пламени. Мелькает мысль: сказать бабушке, пусть мальчонка посмотрит. Нет! Лучше не надо – опять может подумать, что ее учат, еще и обидится. Папа только иногда поглядывает на удаляющуюся белую рубашонку Алеши и продолжает орудовать граблями.

А бабушка что-то рассказывает Алеше, дает ему палочку и, решив, что он уже забыл о костре, отпускает его руку. Алеша минуту или две возится около нее, садится на корточки, ковыряет палочкой землю, потом незаметно для бабушки отправляется к таинственному костру.

Первая половина пути проходит благополучно, но потом бабушка замечает исчезновение внука и пускается в погоню.

– Алеша, не ходи туда! Нельзя туда ходить! – громко кричит она ему вслед. Но ее крик только ускоряет Алешины шаги. Надо добежать до костра, пока бабушка снова не взяла за руку. И он уже не идет, а бежит что есть мочи, чуть переваливаясь и косолапя. Скорее, скорее! До костра всего несколько шагов, а под горку бежать так легко.

Когда папа увидел его, до костра оставалось всего два-три шага, но Алеша и не думал остановиться или замедлить бег. Еще одна, две секунды – и он будет в костре!.. Папа бросился к нему и схватил у самого огня.

Прижимая крошечное тельце сынишки к груди, папа тут только почувствовал, как громко ухает его сердце. Ведь не будь

он так близко – произошло бы нечто страшное. На его глазах малыш вбежал бы в костер. Воображение уже рисует папе все ужасы: страшные ожоги личика и ручонок, мучения малыша, а может быть, и… смерть!

«Что делать? – лихорадочно быстро работает мысль. – Унести его отсюда и оставить в комнате? Это значит, что он бросится в другой раз или в другой костер. Не отпускать его от себя? Но ведь надо работать, да и костер не будет от этого менее страшен».

А Алеша не подозревает, что делается с папой. Он только удивлен: почему это папа так крепко прижимает его к себе? Его глазенки опять ищут костер, и он протягивает навстречу его по-прежнему таинственному теплу свою ручонку.

И папа решается. Опускает осторожно Алешу на землю, дает ему свой мизинец, за который он по привычке крепко берется, и тихонько подходит к костру. Костер сейчас уже не полыхает, начинает угасать. От него идет приятное тепло, папа с Алешей присаживаются перед ним на корточки. Бабушка Дина тоже подошла поближе: что это отец опять выдумал?

Алеша немножко посидел, посмотрел, а потом тихонько потянул ручку к горящему с одного конца прутику. Папа чувствует за своей спиной возмущенный взгляд бабушки, но молчит. А Алеша уже вертит прутиком, на конце которого ярко светится уголек, и пытается схватить его свободной ручонкой. Ручки его еще плохо слушаются, и проходит несколько секунд, пока уголек касается второй руки.

– А-а-а-а! – захлебываясь от обиды и боли, заливается Алеша и бросается к папе на шею.

– Да что же это делается? – не может удержаться бабушка от возмущения.

Но папа делает вид, что не слышит ее, и смотрит с плачущим Алешенькой, где «огонек сделал ему больно». Ожог совсем маленький, с полноготка, да и то на одном пальчике. Алеша через минуту-две успокаивается, а папа решает «проверить» его.

– Пойдем опять к огоньку? – спрашивает он.

Алеша отворачивается от костра и, едва сдерживаясь, чтобы не заплакать снова, торопливо произносит:

– Неть!

Бабушка слышит всё это, но думает иначе, чем папа. Ее возмущает «бессердечность» отца, который «нарочно обжег ребенку руку». Но папе не до бабушкиных переживаний – его страшит, что Алеша не будет впредь осторожен. И он предпринимает еще одну «проверку». Уносит Алешу в конец двора, ставит на дорожку и предлагает ему:

– Пойдем к маме!

А чтобы пройти к ней, нельзя миновать костер. Дорожка в одном месте подходит совсем близко к костру, и Алеша, не сводя с костра немного испуганных глаз, идет в этом месте медленно и бочком, держась от «огонька» как можно дальше. И только миновав «опасное место», пускается бегом, как будто опасаясь, что огонь может догнать его.

Нервное напряжение этих минут наконец спадает. Папа теперь уверен, что Алеша знает, какая это опасность – костер, и уже не бросится в него со всего разбега. Его можно пустить бродить по саду и одного.

Что говорить, успех достался нелегко: и слезы Алеши, и обожженный пальчик, и бабушкино негодование. Ведь оно не кончилось репликами в саду. Об этом говорилось вечером и на другой день. Только главного бабушка по-прежнему не видела: ее возмущала «жестокость» отца, а то, что теперь Алеша знает об опасности, которую таит в себе костер, и будет осторожным, ее почему-то почти не интересовало.

За два года Алешиной жизни в роли его «учителей» побывали многие опасные предметы. Зато Алеша теперь хорошо знает все домашние опасности. Знает, что иголка колется до крови, что топящуюся печку трогать нельзя, что Алеше можно брать только свою маленькую пилу, а к большой поперечной пиле, с острыми зубьями, лучше не подходить. Даже электроплитка, на вид такая нестрашная, может быть очень горячей, и Алеша, прежде чем прикоснуться к ней, осторожно подносит свою ладошку – не чувствуется ли тепло?

Вообще к новым для него вещам Алеша стал относиться с некоторой осторожностью. Мало ли каких неприятностей можно ожидать!

– Вы никогда не видели, как животные относятся к незнакомым предметам? – спросил однажды вечером папа. – Я сегодня видел документальный фильм: два медвежонка впервые встретились с лягушкой. Вот зрелище-то! И комичное, и поучительное.

– Что ж там поучительного? – спрашивает бабушка Дина.

– А вот послушайте. Лягушка сидит посреди дорожки, и на почтительном расстоянии от нее – две любопытные медвежьи мордочки. Медвежата крутят головами, нюхают воздух, протягивают лапы к лягушке, хотя до нее еще добрых два шага. Обходят, не приближаясь. Вы понимаете? Не приближаясь! Так и кажется, что они решают вопрос: что это такое? А не опасная ли это зверушка? Надо поосторожнее с нею, мало ли что может случиться! Только постепенно они приближаются к ней на шаг.

Но глаз не сводят, ушки настороже. Лапы в любой момент готовы к прыжку. И вдруг лягушка прыг! Медвежат в тот же миг как будто что-то подбросило. Они метнулись от лягушки с такой быстротой, какую трудно было от них ожидать.

Мама и бабушка рассмеялись.

– Ну, действительно потешная сценка, – согласилась бабушка, – но что тут поучительного?

– Как что? – удивился папа. – Да сколько несчастных случаев с детьми было бы предотвращено, если бы наши ребятишки имели хотя бы десятую долю осторожности этих медвежат!

– Да что же ты сравниваешь ребят со зверятами? – возмущается бабушка. – У животных инстинкт, а у ребят…

– Голова на плечах! Вы попробуйте узнать в «скорой помощи», при каких обстоятельствах происходит большинство несчастных случаев с детьми? И увидите две главные причины – *незнание*, что это опасно, и *отсутствие осторожности*. А кто виноват? – горячится папа. – Вот такие, как вы, сердобольные мамы, бабушки, тети, няни, не дающие ребенку ни шагу ступить самому! Ну как этого не понять?!

Но бабушку это обижает, а не убеждает, и снова мы расходимся, недовольные друг другом.

А вскоре после «урока с костром» папе встретилось в одной из книг изречение Ганди, индийского философа и гуманиста: «Мудрые родители позволяют детям совершать ошибки. Детям полезно время от времени обжигать пальцы».

Папа едва дождался, пока приехал домой из Москвы, – и прямо к маме:

– Смотри, смотри, что я нашел!

Мама прочла и засмеялась:

– Ты хочешь сказать, что мы относимся к мудрым родителям?

– Конечно, немножко хочется, – признался папа, чем рассмешил маму окончательно.

– Подожди, – вдруг перестала смеяться мама, – а ты знаешь, ведь это очень серьезно. Это просто замечательно сказано! Помнишь наш спор в детской консультации? Вот какой плакат надо было бы там повесить!

Сообразил!

У Алеши трудная задача: хочется ему вытащить из Антошкиной кроватки подушку, а она толстая – между планками не пролезает. Что тут делать? Алеша пробует и так и сяк…

– Ника-а-ак! – огорчается Алеша и с силой тянет подушку

за углы к себе. Ручонки срываются – и Алеша плюх на пол! – А-а-а! – громко плачет он от обиды.

Бабушка Дина спешит ему на помощь, но папа останавливает ее на полпути.

– Пусть сам сообразит!

И Алеша, видя, что «скорая помощь», к которой он часто прибегает, остановлена, перестает хныкать и быстро находит выход. Он подставляет к Антошиной кроватке табуретку, мигом влезает на нее и через верх вытаскивает злополучную подушку.

– Саабазий! – удовлетворенно повторяет он папино любимое слово и мчится с подушкой к бабушке в комнату.

– Ну вот! Видите! – не может удержаться папа от улыбки по адресу бабушки.

Ей на этот раз нечего возразить. Она молча улыбается и идет за Алешей.

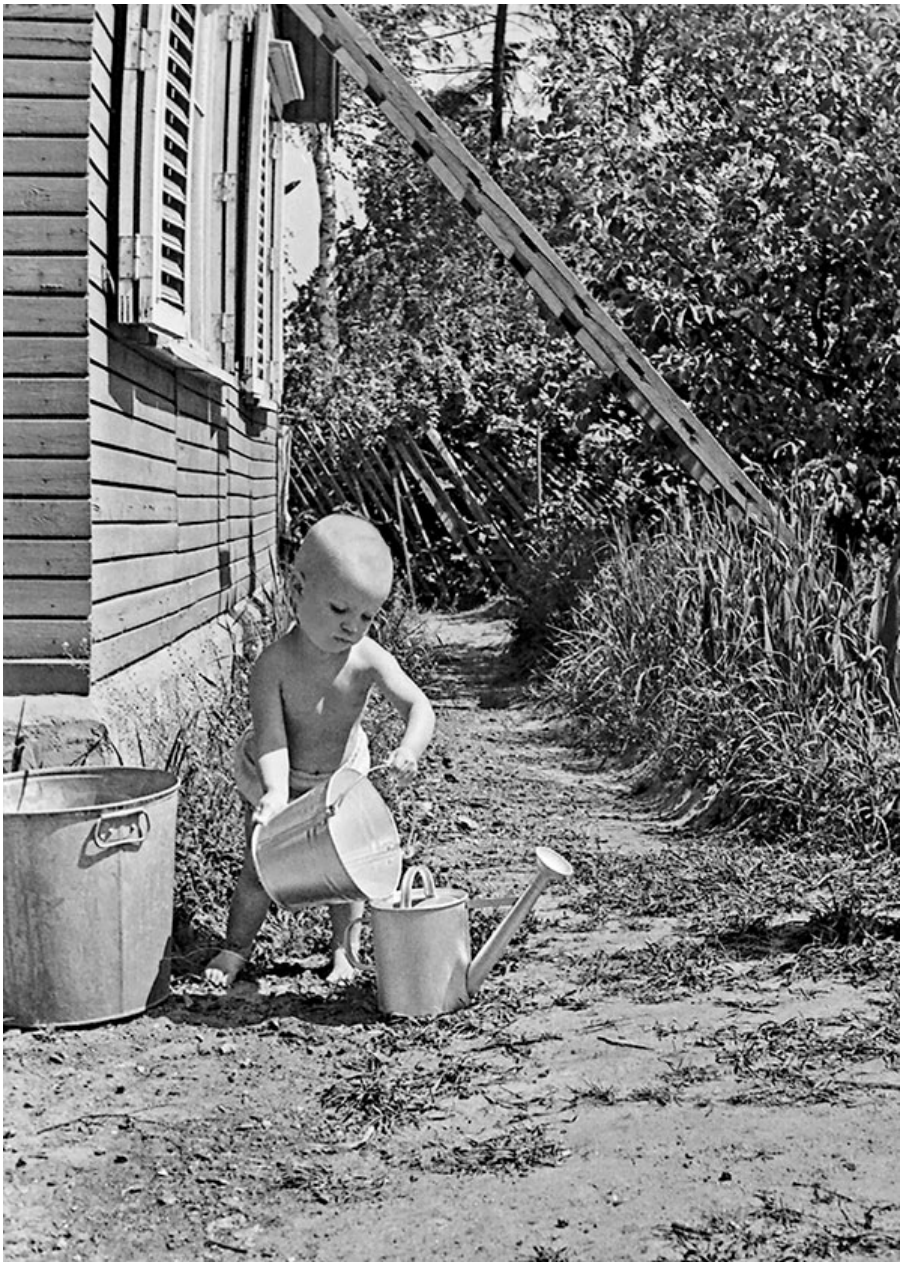
А на другой день послала мама Алешу отнести кастрюльку с остатками каши на кухню. Алеша остановился перед закрытой дверью и не знает, как быть.

– Никак! – произносит он с сердцем. Мешает кастрюля в руках. Бабушка Дина слышит Алешино досадливое «никак» и спешит ему на помощь. Но папа уже начеку и опять отрезает ей путь.

– Это задача, каких в жизни бывает много. Пусть попробует решить ее сам.

– Но ведь он еще не знает, как ее решать. Ему в первый раз надо показать, рассказать, научить надо. А ты требуешь от него невозможного, – энергично протестует бабушка Дина.

– А кто первый раз объяснял, как надо спутник запускать? Или космические корабли? – не сдается папа. – Додумываются же люди до всего? И никто им даже первый раз не объясняет!



Двухлетний Алеша сам наполняет свою лейку. 1961 год

Алеша не ждет конца этого спора, ставит на пол кастрюльку и, ухватившись за ручку двери, открывает ее. Это, конечно, не открытие Америки, но это одно из решений задачи.

– Вот вам и невозможное! – радуется папа новой Алешиной победе. А бабушке приходится молчать. Она только что доказывала, что в первый раз это невозможно.

На самом деле Алеша, конечно, не думает о том, первый или пятый раз он решает эту «задачу». И знаменитое «я сам!» к нему еще не приходило. Он подходит ко всему гораздо проще. Бабушки делают за него и когда он их просит, и когда они сами считают нужным помочь ему, и Алеша пользуется этим вовсю.

Папа с мамой так не делают. Ну что ж! Приходится соображать самому. И он быстро «перестраивается» в зависимости от обстановки. Через час-два он уже входит в курс дела и ведет себя, как надо взрослым.

Вот идет папа за водой к колонке. В одной руке у него два ведра и китайское коромысло (короткое, с веревочками), а в другой – Антоша. Алеша в саду с бабушкой. Он бегает по дорожке и поливает из своей маленькой лейки камешки, щепочки и даже иногда грядки. Но бабушками командует бойко:

– Налей исе вадицьки! – и одна бабушка наливает ему из ведра воды.

– Дай паицьку Аесе! – и другая бабушка подает ему палочку.

Папе такая готовность бабушек угодить Алеше очень не по душе, и он приглашает его с собой:

– Идем, водички принесем!

Алеша, не долго думая, мчится с лейкой к закрытой калитке на улицу.

– Папа, акой пазяястя! – просит он, останавливаясь перед калиткой.

– Ты сам, Алеша, открывай, – предлагает ему папа.

– Нии-как! – пробует разжалобить папу Алеша.

Но это не дает результата. Тогда Алеша ставит в сторону лейку и двумя ручонками открывает калитку. Папа проходит с Антошей, Алеша бежит следом, но… без лейки.

– Куда же тебе воду наливать? Где лейка? – спрашивает папа, открывая кран.

– Патияй, – удрученно произносит Алеша и бежит к калитке. Папа наблюдает за ним.

Алеша с ходу, толчком, открывает калитку, пробегает мимо лейки и прямо к «скорой помощи»:

– Бабуська, леицьку!

– А ты куда ее девал? – бросает свою грядку бабушка и спешит навстречу.

– Патияй! – огорченно разводит ручонками Алеша.

– Ну, пойдем поищем! – И, взяв Алешу за руку, бабушка ведет его к калитке, около которой стоит «потерянная» лейка. – А это что? – показывает бабушка на лейку.

– Леицька! – обрадованно хватает ее Алеша и тут же, берясь одной рукой за калитку, просит бабушку: – Акой, пазяястя!

И та с готовностью открывает ему калитку.

Улыбающийся Алеша мчится к папе.

«Вот как тут быть? – думает папа. – Алеша только что сам открывал калитку, а тут попросил бабушку. Мог бы сам найти лейку, а это сделала бабушка. А если так всегда и всюду? Если никакие обстоятельства не заставят его самого “решать задачи”? Если всегда рядом будет для этого «бабушка»?»

Про штанишки

К полутора годам мама сшила Алеше несколько трусиков, коротеньких, на резинке, а спереди на каждые трусики пристрочила красный треугольничек.

– Ну-ка, давай найдем, где тут красный треугольничек! – предложила утром мама Алеше, но положила (хитрая какая!) трусики так, что ничего красного не было видно. Алеша стал искать красный треугольничек. Поднял трусики, но под ними на кроватке тоже ничего не оказалось.

– Куда же он девался? – удивленно сочувствовала мама Алеше. И Алеша полез в трусики. Не залез ли треугольничек внутрь? И там ничего не было. У Алеши даже складочка на лбу от сосредоточенности. И вдруг круглая Алешина рожица расплылась в улыбке.

– Насей! – протянул он маме трусики, крепко ухватив их за красный треугольничек.

– Не спрячется он теперь от нас, – тоже улыбается мама. – Мы его вот так положим, – укладывает трусики отметинкой наверх. Ножки уже Алеша умеет протягивать, чтобы помочь маме надеть штанишки, но теперь мама не подтягивает их наверх, а говорит Алеше: – Давай-ка штанишки подтянем! Берись за резинку! Раз-два! И готово! – Алеша серьезно тянет на животик резинку. – Где у нас красный треугольничек? – спрашивает мама.

– Пуицьки (на пуговичке).

Это бабушка называет Алешин пупочек «пуговичкой». Но теперь это «обозначение» пригодилось. Алеша запомнил, что красный треугольничек на «пуговичке», и на другой день долго сидел утром на кровати и крутил свои трусики так и сяк. Но надел трусики самостоятельно. Правда, потом он частенько еще предпочитал бегать голеньким, чем надевать трусики, а если ему досаждали: «Надень!» – он просил это сделать кого-нибудь из старших. Все-таки вначале трудновато было справиться со штанишками. То две ноги попадут в одно отверстие, то не найдет Алеша, куда совать вторую ногу. Но через месяц-полтора уже не только снять трусы, но и надеть их стало

для Алеши сущим пустяком.

И поесть спокойно не дадут!

Воскресное утро проходит в обычных будничных хлопотах: папа с Алешей убрали свои кровати, принесли воды, сделали еще кое-какие дела «по хозяйству». По дороге остановились у турников и минуту-две позанимались на них. После такой зарядки позавтракать неплохо. И Алеша уже в кухне около мамы.

– Сейчас картошка дожарится, и будем завтракать, – говорит мама. – Ты пока разверни плавленый сырок!

Алеша влезает на стул и сосредоточенно принимается за работу. Вот обертка снята, сыр лежит на тарелке, ароматный, вкусный. Не удержавшись от соблазна, Алеша тянет сыр в рот.

– Подожди, Алешенька, сырок будем есть вместе с папой. А сначала картошку поедим, – останавливает его мама.

Алеша, помедлив секунду, нехотя кладет сырок на тарелку, немного огорченный слезает на пол и бежит к папе.

– Папа, идем! – зовет он папу и тянет за руку в кухню. Но картошка еще не готова, и папа с Алешей успевают принести масло, нарезать хлеб и еще помочь маме кое в чем.

Бабушка Дина тут же готовит завтрак для своих «больших детей»: дяди Володи и тети Тани – и наблюдает за Алешей. А Алеша снова на скамейке у плавленого сырка, не сводит с него глаз.

– Мама, маа-инький кусецек? – И Алеша складывает щепоткой два пальчика. Слово «маа-инький» он произносит таким трогательным тоненьким голоском, что бабушка не выдерживает.

– Лена! – обращается она к маме. – Картошка когда еще изжарится, а ребенок будет ждать, нервничать. Покормите его – он успокоится.

– За пять минут от голода еще никто не умирал. Даже медицина не знает таких случаев, – говорит мама, – пять минут потерпеть тоже надо уметь…

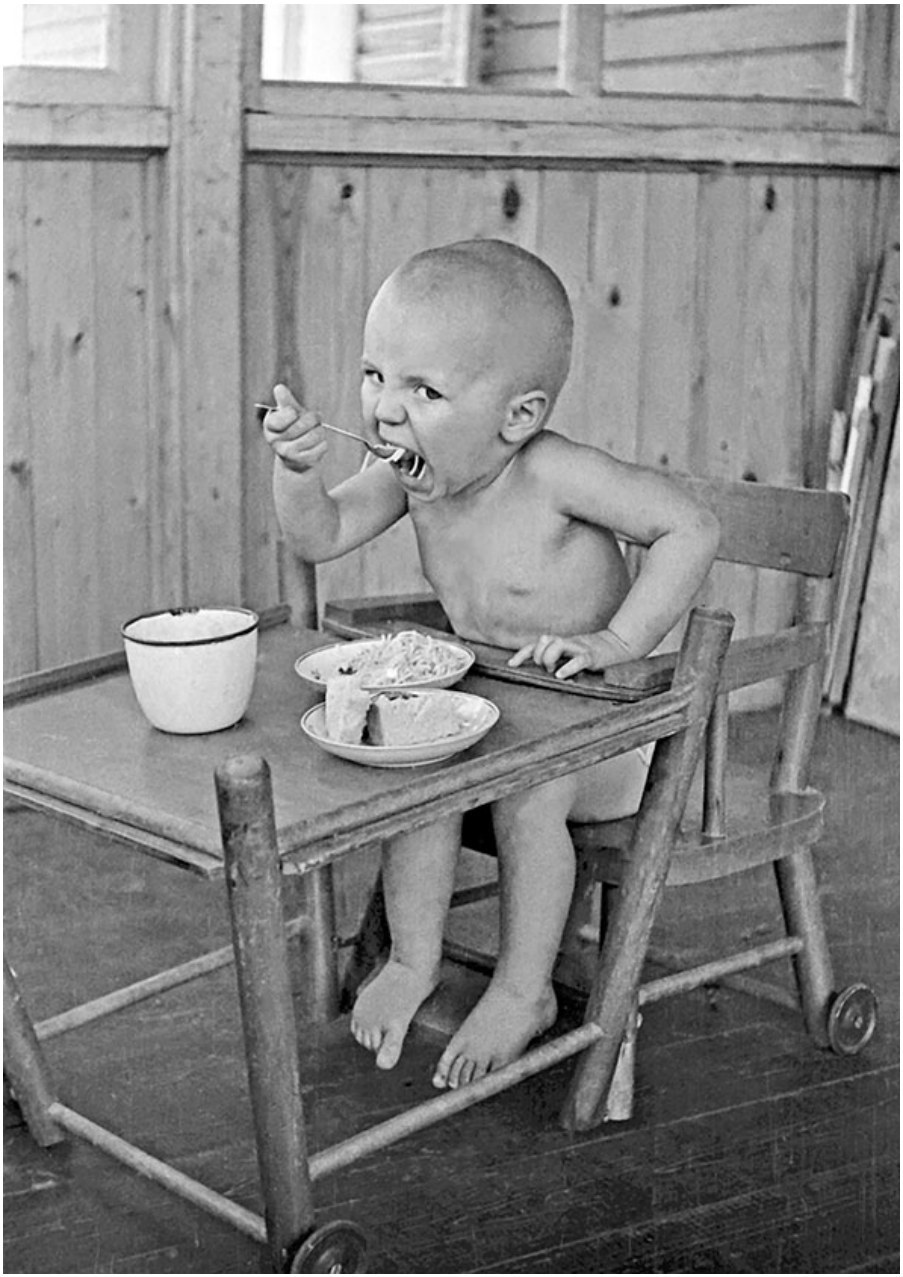
Наконец картошка готова, мама ставит сковородку на стол и часть откладывает Алеше на тарелку. Теперь не до спора. Алеша, надувая щеки, студит свою картошку и, поддев вилкой кусок, осторожно подносит к губам. Картошка на сковороде заметно тает. Аппетит у всех завидный. Покончив со своей порцией, Алеша «берет на буксир» папу с мамой, и сковородка быстро очищается.

Чай еще горяч, и, пока он остывает, мама намазывает масло на хлеб, а Алеша приподнимается и пытается через весь стол дотянуться до печенья. Животиком он опрокинул свою чашку:

лужа на столе, лужа на полу – беда! Алеша наш в слезы.

– Что ж вы смотрели? Ребенок чашку близко к краю поставил, надо было отодвинуть! – замечает сердито бабушка.

– Нет, он должен смотреть сам, – отвечает папа и этим совсем выводит бабушку из себя.



Двухлетний Алеша аккуратно ест сам. 1961 год

Но это только начало сраженья, легкая перестрелка. Главная баталия начинается после того, как папа говорит, что Алеша больше чаю не получит. Тут не выдерживает даже Алеша, очень мужественно ходивший за тряпкой и вытиравший лужу. Утихнув было, он вновь громко плачет, и это дает бабушке право идти в атаку.

– Но он же хочет пить, тем более после картошки! Дайте ему чаю!

– Свой чай он разлил. Пусть теперь пьет воду, – не отступает папа.

Алеша, видя бабушкину поддержку, заливается пуще прежнего.

– Черт знает что такое! – хлопает дверью дядя Володя.

Сражение в полном разгаре. Нам припоминается всё, делаются самые ужасные предположения и предсказания.

И чай у нас уже остыл, и Алеша перестал плакать, заедая свое горе печеньем без чая, а бабушки всё продолжают возмущаться. И чудесное, солнечное воскресное утро потускнело, померкло. Настроение у всех испорчено…

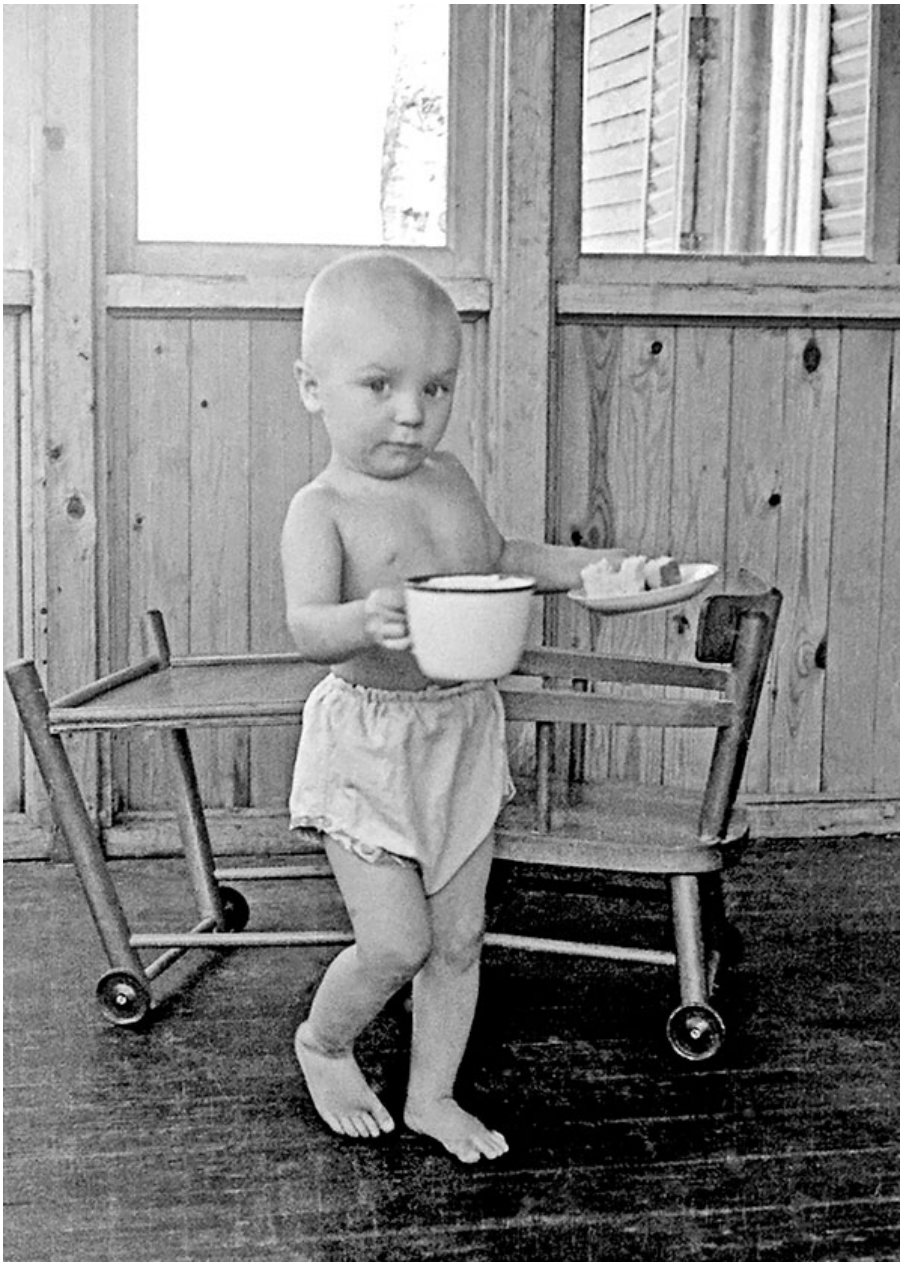
– А может быть, и не надо всего этого? – иногда сомневается мама. – Может быть, это действительно пустая трепка нервов для всех, и в первую очередь для Алеши?

Но когда за обедом и на следующий день мы видим, как Алеша предусмотрительно отодвигает от края стола стакан, как осторожно переставляет чашку с молоком, всякие сомнения пропадают: надо делать так, как мы делаем.

Теперь, когда кто-нибудь удивляется свободе и непринужденности поведения Алеши за столом, папа говорит:

– О! Он у нас теперь человек опытный, знает, что стакан легко опрокинуть, а кашей можно обжечься. Теперь все трудности уже позади, и мы «пожинаем плоды».

Действительно, опыт Алеша начал приобретать давно. «Самостоятельно» есть он начал с восьми месяцев, когда мама впервые дала ему в руки бутылочку с кефиром. А к одиннадцати месяцам он уже делал первые попытки есть кашу ложкой. Но каждый раз папа или мама «мешали» (бабушкам было чем возмущаться): то ложку не так взял, то кашей капнул на клеенку.



Алеша убирает за собой со стола. 1961 год

– Давай сюда ложку! Не умеешь еще! – говорили мы, и ложку приходилось отдавать. Обидно всё-таки!

Но когда Алеше исполнился год, папа сам купил ему три легкие чайные ложки.

– Возьми, как папа! – И Алеша берет почти верно. Папа чуть-чуть только его поправляет.

Месяца через три Алеша не только ложкой, но и вилочкой справляется с картошкой и макаронами. Его уже можно сажать одного за маленький столик, и каша из блюдца попадает в рот, а не на пол и не на столик.

И теперь на Алешу за столом действительно приятно посмотреть – так ловко он орудует и вилкой, и ложкой. Ест он быстро, по-деловому, даже чуть серьезно, пока не наестся. А потом говорит:

– Пасиба, наейся, – и вылезает из-за стола.

А его аккуратностью за столом мы можем даже гордиться.

Как-то мама усадила за стол вместе с Алешей и его 6–7-летних приятелей. Ели кашу. Справились с кашей почти все одновременно. Ребятишки, поблагодарив маму, убежали домой, а мама и Алеша стали убирать со стола. Алеша при этом заглянул под стол.

– Мама, кьески!

Оказывается, убирать-то надо было не столько на столе, сколько под столом: там была каша, но была она под всеми стульями, кроме Алешиного.

А однажды Алеша сделал замечание даже маме. На завтрак мама сварила макароны. Алеша ест вилкой и только в трудных случаях помогает ручонками. Макароны попадаются длинные. Он очень сосредоточен. А мама «невнимательна» и уронила на стол макаронину.

– Мама, наканяйся! – серьезно советует Алеша маме и придвигает тарелку поближе к ней. Мама смущенно улыбается и старательно наклоняется над тарелкой, поднося вилку ко рту.

– Наклоняюсь, Алешенька, наклоняюсь! – говорит она Алеше, а сама смотрит на папу. Тот с трудом прячет улыбку, а потом говорит:

– Вот наш Алеша и советы дельные дает!

Заботливый наш сынишка

Как-то за завтраком мама раньше всех выпила свой чай и поставила чашку на стол. Алеша заглянул в нее, а там пусто. Молча взял он мамину чашку, отлил половину чая из своей и поставил перед мамой.

– Мамицька, пей тяй!

– Спасибо, мой хороший! – тронута мама. – Спасибо!

Ну вот, радуемся мы, вот уже сынишка заботится о нас, и стараемся сохранить и развить эти драгоценные ростки внимания к другим людям.

Мама кончает работу поздно – в девять часов. Поэтому все

трое «мужчин» всегда выходят ее встречать. Антоник у папы на руках, а Алеша идет, держась за папин мизинец. Но стоит ему увидеть вдалеке мамино платье, как он тут же бросает палец и мчится ей навстречу.

– Ма-ма-а! Мамуля-а! – кричит он так громко и призывно, что мама уже не идет, а почти бежит ему навстречу.

Если за ужином на столе оказывается конфета или шоколадка, то Алеша вооружается ножом и делит ее на три равные части. И первый кусочек вкусного он дает маме, второй – папе и только последний отправляет себе в рот. Так уж повелось с того времени, как Алеша стал что-то понимать.

Однажды бабушка пекла блины и, конечно, захотела угостить внучка:

– На, Алеша, блинчик! Вку-усный!

– Неть, месте, – пряча ручонки за спину, решительно отвечает Алеша бабушке. Весь его вид и чуть нахмуренные бровки говорят о непреклонности его намерения.

– С кем вместе? – не сразу понимая Алешу, переспрашивает бабушка.

– Папам, мамам! – всё так же серьезно поясняет Алеша.

– А-а-а! С папой и с мамой будешь есть блинчик? Ну хорошо! – улыбается бабушка и дает ему блинчик на блюдечке. И Алеша торжественно приносит его нам. Разве не покажется папе с мамой этот блинчик самой вкусной едой на свете?!

– Молодец, Алешенька, – хвалит внука и бабушка, но…

Сколько раз приходится нам сталкиваться с этим «но»!

Вот приезжает из Москвы бабушка Саша. Алеша тут как тут.

– А что я тебе привезла! Ну-ка, ну-ка, подойди ко мне, посмотри-ка сюда, – говорит бабушка, еще не успев раздеться, – на-ка тебе, Алешенька, конфетку! Скушай, дорогой! – И Алеша понимает точно: раз говорят «тебе», то, значит, «мне» и надо кушать. Да и станет ли бабушка угощать конфеткой папу?

Приходит соседка и обязательно захватит с собой для Алешеньки то пирожок, то пряник, то яблочко.

– Ну-ка, где там мой Алешенька-то? А ну-ка скорей, скорей беги ко мне. Ты пряники-то любишь, я знаю, – нараспев говорит она и сует в руки Алеше гостинец. – Ешь, ешь, поправляйся!

Алеша пытается и ее угостить, но она добродушно смеется и отказывается:

– Спасибо, спасибо, Алешенька. Бабка-то уж наелась пряников, ешь сам, – делает она ударение на последнем слове.

И Алешенька ест сам.

Однажды, только что полакомившись у бабушки конфеткой, Алеша пришел, облизываясь, к маме.

– Ты что кушал, Алешенька? – спросила мама.

– Кафетку, – с готовностью сообщил Алеша.

– А папу и маму ты угостил?

В глазах у Алеши недоумение и испуг. Как же это он съел конфетку и не вспомнил о папе с мамой? Алеша часто-часто заморгал и вдруг заревел вовсю.

– Ма-маа! Вии-таси! – сквозь слезы запросил он маму и широко раскрыл ротик.

– Нет, Алеша, теперь конфетку не вытащишь. Она в животике.

И Алеша заплакал пуще прежнего: беда оказалась непоправимой.

Дальше – больше. Вот уж Алеша, не вспоминая ни о ком, спокойно отправляет конфету в рот.

– Алешенька, а угостить кого надо? – спрашивает мама.

– Неть, – слышим мы в ответ. – Аеся кусяеть сам.

И мы начинаем все почти сначала. «Крупные разговоры» с бабушками на этот раз дают результаты: бабушка Дина соглашается с нами и, угощая чем-нибудь Алешу, теперь говорит:

– Иди, иди, Алешенька, угости папу и маму.

А бабушка Саша ворчит:

– И чего выдумали! Конфету с малышом делить. Блажь, больше ничего!

Но после этого Алеша снова становится нашим заботливым сынишкой. Вот угостили его конфеткой, Алеша приносит ее маме:

– Мама, на! Папа… – А папы нет дома, и Алешик решительно говорит: – Астявим папе кафетку!

Папа приезжает домой только вечером. Алеша к этому времени успеет выспаться, наиграться, набегаться. Но стоит папе показаться, Алешик бежит навстречу.

– Папе Аеся астявий кафетку! – ликующе сообщает он.

Помощник не в шутку, а всерьез

Никто нам не верит, что начиная с года малыши уже могут быть помощниками. Но в нашем дневнике записи «Алеша – помощник» начинаются с 5 мая 1960 года, когда сыну исполнилось одиннадцать месяцев.

У мамы дома очень много разных дел, Алеша это уже знает и не просится к маме на руки. Но, почти всегда занятый своим делом, он рядом с нею. Сегодня мама стирает, а Алеша тут как тут: тычет пальчиком в мокрое белье, долго пытается поднять с пола мыльную пену, разглядывает и даже тянет в рот кусок мыла…

– Вот мама и стирать кончила! Что мы с тобой будем

делать? – И мама смотрит в ожидающие Алешины глазенки. – Будем заниматься очень интересным делом – чистить картошку. Где у нас картошка? А?

– Ы-ы! – говорит Алеша, подходя к ящику и доставая из него большую картофелину.

– Вот спасибо, Алешенька! Давай-ка ее маме, мама ее сейчас очистит – и в водичку бух! А ты уже еще достал? Мама и почистить не успела! И еще? Ну, совсем маму загнал!

И Алеша, сияющий, носится от ящика к столу и подает маме всё новые и новые картофелины…

– Папа! Папа! – рассказывает мама вернувшемуся с работы папе. – Ты знаешь, что сегодня было?! Сегодня Алешик мне помогал. Правда-правда помогал – совсем по-настоящему!

Этот вечер казался нам немножечко праздничным. Как же: у нас появился помощник!

С тех пор мы стали давать Алеше настоящие поручения. Мама стирает, а Алеша подает ей мелкие вещи, мыло, наливает воду в тазик для полоскания. Папа копает – Алеша собирает камешки и носит их в кучу. Его можно послать за молотком или скамеечкой. А через месяц в дневнике появилась такая запись: «Первая производственная травма».

На этот раз даже никто и не просил Алешу, а он сам пришел к папе и стал помогать складывать стенку из кирпичей. Кирпичи были битые: половинки и четвертушки – лежали в двух шагах от стенки. Принесет папа стопочку кирпичей и складывает, а потом идет за второй. Алеша тоже сел на корточки и попробовал поднять целый кирпич, но тот не поддавался. Он даже хныкал иногда от неудачи, кряхтел, но не отступал. То над одним кирпичом попыхтит, то над другим, то одной, то двумя ручонками берется. Наконец одна четвертушка в руках, и Алеша молча протягивает ее папе.

– Молодец, Алешенька! Помощник ты мой! – радуется папа.

И Алеша поднимает и подает половинку за половинкой – и всё это с серьезным, сосредоточенным видом. Ему теперь удается это делать значительно легче, чем в первый раз, а папа еще ласковее благодарит:

– Спасибо, труженик ты мой! – а сам удивляется: на сколько же может у малыша хватить терпения на такую однообразную работу? А Алеша подает и подает половинки, счет уже перевалил за двадцать, и трудно сказать, сколько бы это продолжалось, если бы не несчастье. Алеша решил взять кирпич побольше и… не удержал. Кирпич упал, придавив малышу пальчик. Горько заплакав, Алеша «ушел с работы» к маме на перевязку.

Бабушки дружно ахнули, увидев покрасневший и припухший палец.

– Опять крайности, опять какие-то эксперименты! – отчитывает бабушка Дина маму, пока та делает холодный компресс Алешиному пальцу. – Ведь там пыль, грязь, цемент! Ну подумай сама: место ли там ребенку? И этой травмы можно было вполне избежать.

– Ничего, в следующий раз будет осторожней, – не соглашается мама. – Зато он так хорошо помогал папе. Правда, Алешенька? – И Алеша радостно улыбается: хорошо помогал!

Кроме массы мелких поручений, главным образом случайных, у Алеши к двум годам появляется уже много и постоянных обязанностей. Мама накрывает на стол, а Алеша тут как тут: лезет в шкаф за посудой. Сначала он носил только солонку, ложки, свою эмалированную кружку. Потом мама стала доверять ему масленку, сахарницу, чашки, тарелку с хлебом. И всё это он доставляет к столу вполне благополучно, а там осторожно, иногда встав на цыпочки, ставит на край стола.

По утрам Алеша помогает убирать постели, складывает папину раскладушку (без всякой помощи!), относит маме подушки. Себя он в основном обслуживает сам: надевает и снимает штанишки, сандалии, носочки, вытирает за собой лужи любого происхождения и убирает игрушки: складывает в коробки кубики, собирает детали «Конструктора-механика».

Правда, иногда он может сказать: «Не буду!» – а потом пройдет полминуты, и он делает то, что надо. Бывает, приходится и напоминать о его обязанностях. Мы стараемся избегать этого, стремясь к тому, чтобы Алеша вспомнил их сам. И здесь опять начинается бесконечный спор с бабушками:

– Ишь чего захотели! Чтобы двухлетний малыш помнил, что ему надо сделать! Вы требуете от Алешки невозможного!

– А почему он не должен помнить своих обязанностей? Почему сам не должен помогать нам? В жизни всякое есть. Одно – хочу делаю, а хочу нет, а другое – хочу или не хочу, а делать всё равно надо. Почему Алеша не должен знать об этом? Да и помощь эта ему не в тягость, а в радость.

Но бабушкам кажется, что Алеша чуть ли не весь день только и делает, что выполняет свои «обязанности». А малыш об этом не думает. С утра до вечера он в бурной деятельности и уже многое делает без напоминаний и без требований папы и мамы.

Вот садимся мы обедать, а мама как будто между прочим спрашивает:

– А кто мне скамеечку принесет? – (У нее на руках Антоша.)

И Алеша, ни слова не говоря, мигом слезает со своего

высокого стула, бежит в кухню и приносит маме скамеечку. Как тут не радоваться папе с мамой?

Упустил на пол игрушку Антоша, а Алеша подскочил тут же, поднял ее и дает в руки братишке. А его об этом никто не просил.

Приехал папа с работы, садится на диван переодеваться, а Алеша уже несет ему тапочки.

Ходить с папой за водой для Алеши большое удовольствие. Однажды Алеша не мог найти свое маленькое ведро и папа ушел один.

– Не мог уж подождать ребенка, довел до слез, – бросила ему вслед бабушка Саша. Она-то в таких случаях всегда ждет Алешу сколько угодно.

Алеша, конечно, поплакал, но отыскал свое ведерко и ждал с ним папу дома.

– Идем, вадей… месте, – первое, что он сказал папе, возвратившемуся с полными ведрами.

– Нет, Алешенька, за водой теперь пойдем только завтра. – И чтобы скрасить огорчение, папа предложил найти место, где всегда будет стоять Алешино ведро. Теперь Алеша бежит за ведром к этому месту, а если его там нет, то отыскивает быстро, так как помнит, где оставил его. Стоит папе сказать: «Идем за водой!» – Алеша сразу наготове и с ведерком. Папа ведь не станет ждать, как бабушка, и уйдет один. Приходится Алеше быть начеку. Зато потом с какой гордостью отвечает Алеша на мамин вопрос:

– Кто ж это воды в умывальник налил?

– Аеся, – и расплывается в улыбке.

А вот запись в дневнике:

> *«Сегодня папа принес, как обычно, сразу четыре ведра воды. Два он уже поставил на скамейку в кухне, а за второй парой пошел в коридор. Несет вторую пару, а Алеша бежит впереди. Влетел в кухню и прямо к скамейке. Схватил со скамейки кастрюлю и поставил ее на пол, а сам ладошкой хлопает по пустому месту: ставь, мол, папа, сюда ведро!*
>
> *А две бабушки и мама, бывшие в это время на кухне, не догадались освободить место для ведра.*
>
> *– Какой догадливый мой Алешенька! Помощник мой! – Папа очень доволен».*

А через несколько дней – еще запись:

> *«Вынесла мама маленького Антошу на холодную террасу спать, а сама ушла в кухню готовить обед. Вдруг*

прибегает к ней Алеша и говорит немного встревоженно:

– Тоник… пацить… тиаси! – и бегом в комнату. Мама скорее за Алешей, а тот уже у двери на террасу, поднимается на цыпочки, чтобы посмотреть через стекло. А на террасе Антоша проснулся и плачет на морозе горько-горько! Хорошо, что Алеша услышал и сказал маме.

– Умница ты мой, – не удержалась мама и, прежде чем схватить Антоника, расцеловала Алешу в обе щеки. Алеша, довольный, улыбается и приподнимается на носочек одной ножки от удовольствия».

По утрам двухлетний Алеша складывает папину раскладушку без помощи взрослых. 1961 год

А однажды Алешина внимательность спасла нас от крупных неприятностей.

Как-то сидит папа и печатает на машинке. Мама еще на работе, Алеша занят своими делами, а Антоник гулюкает в кроватке. Вдруг: топ, топ, топ…

Алеша бежит к папе и, немного испуганный, пытается влезть к нему на колени.

– Папа… дим… маськую… идем!

Папа берет Алешу на руки и, еще ничего не понимая, идет в мастерскую. Там что-то странное. В воздухе не то пар, не то дым и пахнет горелой резиной.

– Где, Алеша, дым?

Мальчик показывает пальцем под верстак. Папа опять ничего не понимает, идет в кухню к бабушке Саше. Но у нее ничего не горит, в печку она ничего не бросала. А Алеша соскочил с рук и опять в мастерскую. Папа за ним. И вдруг как забулькает под верстаком, куда показывал Алеша, как повалит оттуда пар! Все стало ясно. Мы перегрели водогрейный котел, и вода закипела. Явление неприятное, особенно если его не сразу заметить.

Папа бегом в кухню, закрыл поддувало в топке и с ведром холодной воды – на чердак. А там из бачка пар бьет струей, шумит кипящая вода в трубе, брызжет кипятком. Еле справился папа с разбушевавшимся котлом. К счастью, Алеша заметил вовремя, и всё обошлось благополучно.

Кто после этого станет сомневаться, что Алеша у нас помощник не в шутку, а всерьез?!

В бабушкином «раю»

Приезжает к нам иногда на целое воскресенье и третья бабушка – бабушка Оля со своей взрослой дочкой Лелей. Обе души не чают в Алеше, привозят ему из Москвы игрушки, лакомства. Бабушка Саша частенько бывает у них в гостях и, конечно, рассказывает о «несчастной» жизни нашего Алеши.

Они входят к нам в дом и первым делом спрашивают:

– А где Алеша?

У них в глазах такая неподдельная тревога за него, так жадно они его обнимают, целуют, нянчат, что у нас не хватает мужества остановить их. Мы только понимающе переглядываемся и не можем раскрыть рта. Скрепя сердце мы смотрим, как на Алешу обрушивается целый поток любви и нежности, игрушек, лакомств, как этот поток буквально валит Алешу с ног. И если в первые минуты Алеша еще пробует сопротивляться – сползает с рук, куда-то бежит, что-то рассказывает или показывает гостям, пытается что-то делать сам, то к концу дня Алешу трудно узнать. И ничего особенного бабушка и тетя как будто не делают. У них только одно стремление – сделать Алеше как можно больше приятного. Они и стараются.

– Хочешь идти гулять? – спрашивают у малыша. Если Алеша отвечает утвердительно, его одевают, обувают и ведут или несут во двор.

– На улицу пойдем? Взять тебя на ручки? Хочешь конфетку? Сорвать тебе цветочек? – И так всё время. Алеша только «решает», а бабушки и тетя исполняют. Он быстро входит в роль повелителя, потому что все его желания немедленно выполняются, перечить ему никто и подумать не смеет, а развлекать берутся все три бабушки и тетя Леля в придачу.

Для Алеши наступает наконец «счастливое детство». Вечером, когда все садятся за стол, Алеша в центре внимания. Да и как может быть иначе, если вокруг – восемь любящих взрослых? Алеше первому несут высокий стул, его первого усаживают. Все бабушки наперебой угощают его:

– Рыбки хочешь?

– Консервов дать тебе?

– Еще сырку дать?

Но Алеша уже приметил коробку с тортом и поэтому есть ничего не стал. Пожевав немножко сыру, он командует:

– Тойтика дать Аёчке!

И Леля тут же режет ему кусок на дольки, а бабушка Саша спешит в кухню и несет первую и единственную пока на столе чашку чая. Алеша уплетает торт, запивая чаем, но даже в таком блаженном состоянии замечает, как проливает чай на стол. Он готов захныкать и уже приподнимается, чтобы идти за тряпкой, но бабушка Саша мгновенно вытирает около него лужу, а остальные бабушки усердно утешают его, даже не дав ему всхлипнуть.

Разве можно сравнить эти счастливые минуты с «тяжелой жизнью» у отца с матерью, где Алеше пришлось бы вылезать из-за стола, идти в кухню за тряпкой, вытирать лужу и относить тряпку на место?

Алеша снова весел, а мы с грустью наблюдаем, как неудержимые потоки бабушкиной любви безжалостно смывают наши и Алешины достижения. А ведь они стоили немалого времени и больших усилий. Воистину правы мудрые китайцы, говоря: «Чтобы стать трудолюбивым, надо три года, а чтобы обленицься, достаточно и трех дней».

Насытившись тортом, Алеша начинает шалить. Он кривит губы и коверкает слова. Это всех смешит, только нам видеть это грустно.

– Бабка, бадяпка! – кричит бабушке Саше Алеша, и кричит нехорошо, как будто ругается. Но бабушку это приводит в восторг.

Она смеется, говорит:

– Ах ты, разбойник этакий! – и, сделав двумя пальцами «козу», «бодает» Алешу. Он, конечно, радуется произведенному эффекту и кричит еще громче и еще неприятнее.

Это почему-то всех веселит пуще прежнего, а мы с горечью думаем о том, что сделали непростительную глупость, бросив на целый день сынишку в это море неразумной любви. Что-то будет завтра?

Приходится расхлебывать

Наступает утро, Алеша открывает глаза и сладко потягивается. Папа, как всегда, дает ему штанишки и говорит:

– Одевайся! Будем убирать кровати.

Но Алеша ведет себя необычно. Он лениво и медленно всовывает одну ножонку в штанишки, а второй никак не может попасть куда надо. Да у него и настроения нет попадать. Он дрыгает ногой, почти не глядя на штанишки, и хнычет:

– Никак! Папа, адень таниски!

– Алеша! Штанишки ты ведь надеваешь быстро и хорошо. Сам одевайся! – спокойно говорит папа.

– Не буду-уу! – уже сквозь слезы тянет Алеша и поднимает рев. Разве не обидно: вчера целый день выполнялись любое его требование и любая просьба, одевались и снимались не только штанишки, но и носки, ботинки, рубашки! А теперь пожалуйте – надо одеваться самому! И непонятно, и обидно. Он так привык командовать, так вошел в новую роль, что теперь, естественно, будет отстаивать такое удобное для него право повелителя.

А нам теперь придется отвоевывать у Алеши «равноправие». Из-за штанов – первый и потому самый важный «бой». Нам его надо обязательно выиграть. Дальше будет легче: Алеша станет после первого «поражения» «сдавать позиции». Папа один убирает кровати, сам складывает раскладушку и уносит ее в мастерскую. Увидев это, Алешик совсем заходится в плаче и кричит всё требовательнее и капризнее.

У папы с мамой горько на душе, но они и виду не подают. Тогда Алеша выходит в коридор, шлепается на пол и, держа в одной руке трусики, заливается пуще прежнего. Он, по-видимому, рассчитывает на поддержку бабушек. К счастью, дома только бабушка Дина, да и та в кухне. А в кухне мама готовит завтрак и не позволит ей броситься на выручку.

Алеша, не получив в коридоре поддержки, готов «капитулировать». Захватив штаны, он медленно бредет в кухню. И вдруг видит здесь… бабушку! Он к ней, как утопающий

к соломинке.

– Ну, ну, в чем дело? Что такое? – говорит бабушка и помогает ему (это Алеше-то, который на любой стул или скамейку взбирается с необычайной быстротой и легкостью!) влезть на стул у окна. – Ну, ну, ты перестань плакать, тогда я с тобой буду разговаривать… – И, не дожидаясь, пока он остановится, продолжает: – А ну-ка, где тут курочки? Как они? Ко-ко-ко! А где коровка? Мму-у-у? А что там дядя делает? Во-он там!

Беседа у окна продолжается довольно долго. Бабушка проводит психологическую «обработку» внука, а брошенные Алешей штаны сиротливо лежат на полу. Мы нервничаем: «сражение» было почти выиграно, а теперь опять надо начинать всё сначала.

Наконец бабушка решила, что уже отвлекла Алешу от источника раздражения и теперь он наденет штанишки. Но не тут-то было. Стоило ей только произнести слово «штанишки», как Алеша снова заревел с новой силой, сполз со стула и опять шлеп на пол! «Сражение» вновь разгорелось вовсю.

Видя свою неудачу, бабушка поднимает с пола штанишки и подходит к Алеше с намерением надеть их. Тут уж папа не выдерживает.

– Дайте Алеше самому надеть штанишки! – останавливает он бабушку.

Бабушка отступает и отдает трусы Алеше. Но тот сердито бросает их на пол и ревет еще громче.

Мы садимся завтракать. Кусок нам буквально не лезет в горло. Бабушке тоже; она берет книжку, смотрит в нее и молчит.

Проходит еще несколько томительных минут. Теперь уже никто не обращает внимания на плачущего Алешу. Он понемногу стихает, потом поднимается с пола и идет к папе. Идет он медленно и чуть подвывая, но штанишки держит в руке.

– Папа, вити носик! – просит он уже мирным тоном. Папа берет платок и ласково вытирает носик и мокрые от слез щеки. Как папе хочется схватить Алешу на руки, обнять, поцеловать милые заплаканные глазенки, но папа этого не делает.

– Влезай сюда! – приглашает он Алешу на его обычное место. Алеша влезает, кряхтя и посапывая носиком.

– Теперь Алеша наденет штанишки и будет с нами завтракать, – спокойно говорит папа, а сам настороженно ждет: вдруг начнется всё сначала?

Но Алеша прямо на наших глазах становится самим собой. Он садится на свое место, расправляет штанишки и ловко

всовывает одну ногу, потом, чуть сдвинув трусики в сторону, – вторую и, привстав, натягивает их до пояса. Движения его снова быстры, ловки, точны. Куда девалось его «никак»! Он снова всё может и всё умеет.

Только за чаем снова дают себя знать следы вчерашнего «блаженства»:

– Насип писоцьку цяй! Памисяй езицькой! Падюй! – не просит, а почти командует Алеша. А ведь всегда он сам сыпал песок в чай, сам мешал ложечкой и сам дул на чай. Мы молча переглядываемся.

– А ты возьми ложечку и помешай сам! Мама уже насыпала песку в чай, – как можно спокойнее говорит ему папа. Алеша тянется за ложкой и начинает медленно мешать чай.

У нас наконец отлегло от сердца: первый и самый тяжелый «бой» выдержан. Но это не всё. Еще дня два или три мы будем расплачиваться за воскресный бабушкин «рай», еще будут слезы у Алеши и трепка нервов папе с мамой, но самое тяжелое уже позади.

«Как же быть? – ломаем голову. – Спрятать Алешу от бабушек невозможно, а результаты их любвеобильного воспитания для всех нас троих очень тяжелы».

Винить бабушек тоже нельзя. Они очень любят внуков. Но любят иначе, чем мы. Получается, что воюют между собой две разные любви, но «сражения» от этого не становятся менее жестокими. Мама даже плачет иногда. А бабушка всё поучает ее:

– Времена спартанского воспитания прошли, а у вас Алеше никакой свободы, всё время он должен сдерживать свои желания. Кончится всё тем, что он вас невзлюбит. – Бабушка Дина говорит всё это устало-назидательным тоном, каким обращаются учителя к непокорному ученику.

Мама слушает, а потом говорит папе:

– В этих словах какая-то чудовищно нелепая и обидная несправедливость! А доказать невозможно.

– И не надо доказывать, пожалуй. Время это сделает лучше нас.

Послесловие

С тех пор как была написана книга, прошел целый год.

В жизни таких малышей, как Алеша и Антоник, это срок немалый, и многое за это время изменилось.

В том, что сыновья подросли, нашей заслуги нет, а вот в другом, пожалуй, есть.

В своем развитии они значительно обогнали сверстников.

И чем дальше, тем это становится заметнее. Алеша легко и свободно бегает, причем так быстро, что маме трудно за ним угнаться. И пробежать целый километр ему ровно ничего не стоит. Еще в середине апреля, когда он первый раз выскочил во двор в одних трусиках не на минутку-другую, как зимой, а на целых полчаса, ему доставило большое удовольствие обежать двор, и не раз или два, а раз десять-двенадцать. Папа даже вынес секундомер и определил, что Алеша пробегает 100 метров за 42 секунды. И всё это без напряжения, легко.

Мама пробежит за ним вдогонку пятьдесят метров и уже запыхается, а ему хоть бы что!

Алеша хорошо прыгает, и не только на месте, как зайчик, а может перепрыгнуть, не разбегаясь, через барьерчик в ящик с песком. Спрыгивает на пол со стульев, с лесенки, с турника, то есть с такой высоты, что бабушка ахает и неизменно пророчит: «Ноги он себе обязательно переломает!» Но ее предсказания по-прежнему не сбываются.

А Антоник, хотя и говорит только с десяток слов, во всем пытается копировать брата. Подтягивается Алеша на кольцах (теперь у нас в комнате есть и кольца, и лесенка, и два турника) – Антоник тут как тут. Он, конечно, не может еще подтягиваться на руках до подбородка, но повисеть на кольцах, покачаться и поднять ножонки к самим кольцам он в состоянии.

Начнет Алеша прыгать со стула на пол – и Антоник влезает на стул. Но Алеша спрыгивает и старается прыгнуть как можно дальше, а Антоник посмотрит вниз, оценит высоту, подумает: «Страшновато» – и, ложась на живот, сползает, как обычно, вниз. И после этого начинает спрыгивать, а вернее, «сшагивать» на пол с маленького чемоданчика, лежащего на полу. Ребятишки хорошо знают свои возможности и не станут делать непосильного. Наверное, поэтому за целый год не было ни одного серьезного ушиба или раны, а маленькие царапины в счет не идут. У нас нет боязни, что мальчики залезут куда не следует или упадут и сильно ушибутся.

Но они хорошо развиты не только физически. В два года восемь месяцев Алеша прочел первое слово, а теперь одолевает целые фразы, надписи на банках, коробках, автомашинах, заголовки в газетах и названия книг. Пишет он только печатными буквами, изображая некоторые еще неправильно, но делает это с большим увлечением. Он знает часовую и минутную стрелки на часах, и когда мама попросит его: «Пойди, Алеша, посмотри, который час!» – он, возвращаясь, сообщает: «Часов десять, а минут две». Это значит, что уже десять минут одиннадцатого. И папа с мамой понимают его.

Считает Алеша до двадцати и считать тоже любит: пересчитывает вагоны поездов, проходящих мимо нашего дома, считает, сколько надо взять конфеток, чтобы угостить всех, и т. п. И всему этому он учится играя. Буквы Алеша запомнил потому, что они были на кубиках, на картинках разрезной азбуки в красивом цветном букваре, а папа с мамой иногда спрашивали:

– А где тут буква «о»?

И, конечно, хвалили Алешу за успехи.

Правда, нас снова пугают: «Раннее развитие опасно!» Но мы недавно получили письмо из Киева от матери Алеши Толпыго. У этого Алеши настолько блестящие математические способности, что его перевели сразу из 7-го класса в 10-й. И он, оказывается, свободно читал уже в четыре года. «Если малыш сам быстро развивается и к этому его никто не принуждает, пусть идет вперед, не тормозите его», – писала нам мама Алеши. Ее тоже пугали в свое время «опасностями раннего развития».

В общем, этот год был годом больших успехов для малышей и годом радости для нас. Малыши не только здоровы, сильны, ловки, самостоятельны для своего возраста, но и быстро развиваются умственно, и нападки на нас, даже со стороны самых яростных «противников» наших взглядов, становятся всё слабее. С нами уже во многом соглашается бабушка Дина, а кое в чем начинает поступать так, как мы. И только бабушка Саша по-прежнему осуждает нас. Но мы надеемся, что через год-два и она, и многие другие наши «противники» станут нашими единомышленниками.

Часть вторая
Что мы узнали. «Первый день, первый год» 1978–1988 годы

От редактора

Эту часть от предыдущей отделяет более пятнадцати лет. К тому времени в семье Бориса Павловича и Лены Алексеевны уже было семеро детей. Именно на конец 70-х – начало 80-х годов пришелся пик популярности «системы воспитания по Никитиным».

Все, что они говорили и делали, всегда вызывало неоднозначную реакцию. С одной стороны – жесточайшую критику и неприятие, с другой – горячее одобрение и подражание.

В профессиональной среде и сейчас далеко не все поддерживают идеи и методы Никитиных. Особенно в том, что касается сопровождения родов, прививок и прочих специальных медицинских вопросов. В частности, утверждения «холод – доктор» и «холод – друг» многие по-прежнему считают спорными.

Однако напомним, в какое время и в какой обстановке писалась эта книга. Тема деторождения и беременности ханжески замалчивалась, оставаясь в целом на уровне советов «от матери к дочери». Никакого толкового просвещения в этом плане практически не велось.

Государственная система родовспоможения была безальтернативна и страдала многими несовершенствами, прежде всего жесткой регламентированностью. Интересы женщины и ребенка стояли на самом последнем месте.

(Вообще, приоритет «буквы» перед целесообразностью был главным – и роковым – свойством советской системы во всех ее проявлениях.)

О родах в СССР есть много воспоминаний. Ограничимся высказыванием матери двоих детей, известного педагога и историка Елены Макаровой: «Рожать в Советском Союзе было сплошным страданием и унижением».

Нет сомнения, что это сыграло определенную роль в сокращении рождаемости и отражается на отечественной демографии до сих пор.

Надо отдать должное дипломатичности Бориса Павловича и Лены Алексеевны, с какой они пишут об общих недостатках в работе родильных домов и детсадов. В то время по-другому

было нельзя.

Зато они продемонстрировали, что может быть совсем другой взгляд на беременность, роды и послеродовой уход. И напрямую обратились к будущей матери:

> *«СПОКОЙНОЕ, РАДОСТНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИНЫ, ожидающей ребенка, необходимо во всё время беременности, так как через нее к ребенку поступает извне масса информации, которая оказывает на него либо положительное, либо отрицательное воздействие».*

Когда женщина, родившая семерых детей, говорит о радости материнства, да еще и подробно делится всем, что знает, конечно, это звучит очень убедительно.

Успешный семейный опыт в сочетании с постоянной исследовательской работой вывел Никитиных на новый уровень разговора с читателем. Они еще больше утвердились в правильности своего пути.

Их книги и статьи всё больше походили на справочники для родителей. Потому что в них, помимо рассказов о собственных родительских достижениях, было много информации по современной мировой медицине и другим наукам. И эта информация оказывалась не свалена в кучу, а переработана, структурирована и применена к жизненной практике.

Совершенно невероятными для того времени смотрелись, в частности, советы по йоге для беременных. Несмотря на то что йога и «нетрадиционная медицина» входили в стране в моду, почитать об этом было практически негде. А в самиздатских переводах отличить качественный материал от негодного представлялось весьма затруднительным.

Одна из характерных особенностей стиля Никитиных – повторение, возвращение к ранее сказанному. Это не означало нехватку материала и недостаточное богатство мысли. Они повторяли в разных книгах, статьях и выступлениях то, что считали наиболее важным и значимым. Поэтому, например, в книгу вошла глава «Для тех, кто любит краткость». Авторы каждый раз как будто заново осмысливали ранее сказанное, снова привлекали к этому внимание читателя. Оценивали то, к чему пришли когда-то, проверяли, как оно «работает». В этой обязательной самопроверке можно разглядеть саму суть их творческого и научного мышления. И вот в предисловии к книге, вышедшей в 1979 году, они с облегчением констатируют: «Теперь мы убеждены: мы достигли результатов, которыми можем теперь гордиться и которые облегчают жизнь многим родителям,

решившимся пойти по нашему пути».

Вторая часть, как увидит читатель, заметно отличается от первой и по содержанию, и по замыслу. Никитины расширили масштаб притязаний. Они вышли за пределы домашней, бытовой сферы и «замахнулись» на вопросы, традиционно находившиеся в ведении государственных институций, – здравоохранения и дошкольного образования. «Что же нам остается делать, если специалисты об этом не говорят даже шепотом?!» Сами они не претендовали на звание специалистов. Авторитет «профессиональных родителей» давал им моральное право выступать с конструктивной критикой и даже с предложениями. Главы **«Наши просьбы к врачам и сестрам родильного дома»** и **«Наши предложения работникам детских садов»** содержат прямые рекомендации по обустройству и режиму работы этих государственных учреждений.

> *«Надеясь на то, что настала пора пересмотра многих устаревших инструкций, предлагаем вам убедиться самим, что ничего противоестественного в наших просьбах нет. Наоборот, всё естественно».*

И многие к ним прислушались, несмотря на то что их позиция по ряду вопросов была вполне радикальной, а некоторые идеи и предложения и сейчас звучат достаточно категорично. Так, они всегда были убеждены, что нормальное развитие маленького ребенка может происходить только в условиях семьи, дома. А ясли и детские сады они считали едва ли не абсолютным злом. Хотя вежливо называли их «камерами хранения для детей» и признавали, очень неохотно, что от этого никуда не деться.

Были примеры, когда роддома и детские сады брали на вооружение новаторские методы, которые Никитины предложили во всеуслышание. Но многое и сейчас читается как некая идеальная программа на будущее.

Вступление

В этой главе мы постарались изложить САМОЕ ГЛАВНОЕ из того, что пока не публикуется в популярной медицинской литературе, но представляется нам чрезвычайно важным для всех, кто хочет иметь здоровых, развитых, жизнерадостных детей.

Сведения, которые здесь даны, собраны за много лет из разных источников (спасибо всем, кто помог нам их собрать!). Сюда вошли и народные традиции, проверенные веками, но почему-то забытые или отвергнутые, и результаты новейших

научных исследований, и современный родительский опыт, в том числе и наш собственный, теперь подтвержденный жизнью и наших детей, и наших внуков.

Мы отдаем себе отчет в том, что излагаемые нами сведения войдут в противоречие со многими рекомендациями, которые даны в популярных книгах и брошюрах для родителей, и вызовут недовольство их авторов: «Неспециалисты, а осмелились…» Мы хотели бы спросить их, в свою очередь: что же нам остается делать, если специалисты ОБ ЭТОМ – о чем давно уже надо кричать! – не говорят даже шепотом?! То, что они пишут (например, профессор М. Я. Студеникин в «Книге о здоровье детей») и многократно издают огромными тиражами, никак не способствует оздоровлению и укреплению детей. Скорее, наоборот! Грозная статистика детской заболеваемости и смертности, наконец-то приоткрытая для широкой публики, со всей очевидностью доказывает несостоятельность многих официальных рекомендаций и инструкций, далеких от истинной науки и передовой практики.

Теперь мы убеждены: именно потому, что мы когда-то *осмелились* действовать вопреки общепринятому и «научно обоснованному» и прислушались к себе, к ребенку – к Голосу Природы! – мы достигли результатов, которыми можем теперь гордиться и которые облегчают жизнь многим родителям, решившимся пойти по нашему пути. Мы получаем сейчас множество писем, в которых матери и отцы благодарят нас за то, что они узнали из наших книг и смогли применить в своей жизни с детьми. Спасибо этим добрым письмам! Они согревают нас и дают нам силы для работы.

Но если бы вы знали, сколько других писем и телефонных звонков обрушивается на нас с просьбами: «Помогите!» и с требованиями: «То, что вы знаете, дайте всем!» Вот почему мы поместили в книгу эту главу.

Она собрана из нескольких рукописей, которые предназначались и использовались для отдельного чтения, поэтому в ней немало повторений, разных вариантов одной и той же информации. После некоторых колебаний мы решили оставить всё как есть – просто потому, что у каждой части этой главы свой адресат:

1. «Ожидая малыша» – вступающим в брак;
2. «Первый час, первая неделя» – будущим родителям и персоналу родильного дома;
3. «Молоко матери» – мамам и бабушкам;
4. «Наш малыш в первый год» – тем, кому надо самое главное, и покороче;

5. «Просьбы к врачам и сестрам родильного дома» – именно им, но и не только им…

Мы надеемся, что взгляд на проблему как бы с разных точек зрения поможет читателю выработать свое мнение и побудит к действию – на благо собственного ребенка.

Ожидая малыша, или Что надо знать вступающим в брак

1. Начало жизни ребенка должно быть радостным и светлым событием для матери и отца, которым следует помнить: *желанный ребенок* имеет много преимуществ перед нежеланным, особенно в развитии его эмоциональной сферы. Поэтому первый месяц новобрачных хорошо бы сделать действительно «медовым» – счастливым, защищенным от вмешательства извне и стрессовых ситуаций. Наверное, следует возродить СВАДЕБНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ – разумный старый обычай, напрасно забытый в наше время. Оно куда нужнее и полезнее молодым, чем дорогостоящее, пышное, чаще всего хмельное застолье.

2. ТРЕЗВОЕ ЗАЧАТИЕ должно быть законом жизни. Нарушение его – дикость и бескультурье, оно ведет к страшным последствиям, особенно частым, если пьяна мать (до 75 % детей рождается неполноценными!). Это люди узнали давно: во Франции уже в Средние века дефективных детей называли «карнавальный ребенок», а в аристократических кругах – «дитя легкого ужина» (ужин с вином); у английских рабочих – «воскресное дитя» (зарплату выдавали в субботу). Славяне уже в древние времена запрещали новобрачным пить вино. Многие народы давно придерживаются этой мудрой традиции. В Кабардино-Балкарии, например, и сейчас во время свадьбы жених и невеста ничего не едят и не пьют. Алкоголь противопоказан матери во всё время беременности и кормления грудью.

3. НЕ КУРИТЬ – второй закон для будущей матери. Курение не только пагубно отразится на развитии плода (резко возрастает риск родить неполноценного ребенка), но и почти гарантирует рождение потенциального курильщика: никотин, как любой наркотик, способен задерживаться в организме будущего ребенка и вызывать потребность в дополнительных дозах этой отравы. Никотин может вызывать судороги у плода и даже преждевременные роды. Даже присутствие в помещении, где курят (пассивное курение), вредно для матери и младенца.

Курящему отцу надо это хорошо помнить.

4. Необходим полный ОТКАЗ ОТ ЛЕКАРСТВ на весь период ожидания малыша и кормления его грудью. Слабый и нежный росток жизни – зародыш – особенно чувствителен к лекарственным воздействиям. «Безобидное» снотворное – талидомид – привело к трагедии в Европе: несколько тысяч детей родились и живут без пальцев, с изуродованными руками и ногами и даже без рук и ног, а их родители уже четверть века казнят себя за легкомыслие. Куиноформ (от желудочно-кишечных болезней) в Японии вызвал «эпидемию» смона (паралич ног, потеря зрения). Пострадало более 20 тысяч человек. Противопоказаны диуретики (мочегонные средства); антибиотики не только губят микрофлору в организме, но и часто, как и переливание крови, оказывают иммунодепрессивное воздействие на организм женщины и ведут к преждевременным родам (растет число матерей, ложащихся «на сохранение» недоношенных детей). Даже сами врачи предостерегают: надо быть осторожным с приемом пенициллина, тетрациклина, ПАСКа, аспирина, амидопирина, хинина, сульфаниламидов и с облучением рентгеновскими лучами. А побочного действия скольких лекарств мы еще не знаем, о скольких не подозреваем?

Комментарий А. Б. Никитиной, 2013 год

Я считаю, что к лекарствам вполне можно отнести и ПРЕПАРАТЫ ЖЕЛЕЗА, и синтетические ВИТАМИНЫ, которые массово рекомендуют в женских консультациях.

Действие поливитаминов, как любого искусственного химического конгломерата, нередко вызывает не только аллергию, но часто вообще непредсказуемо. Есть исследования на животных, что, например, переизбыток витамина А (ретинол ацетат) на ранних сроках беременности может привести к расщеплению верхнего неба и губы («волчья пасть» и «заячья губа»). Если витамины и нужны, то только «живые» – в виде фруктов и зелени. Что касается препаратов железа, который назначается сейчас почти всем беременным из-за «низкого» гемоглобина, надо помнить: во-первых, оптимальный уровень гемоглобина к родам – это 90–110 г/л (из-за увеличения объема циркулирующей жидкости в организме беременной женщины количество гемоглобина просто «разбавляется», а не снижается); а во-вторых, в состав гемоглобина входит не только железо, но и – в основном – белок (т. е. гемоглобин может быть низким из-за нехватки белка в питании женщины). Сами по себе препараты железа – те же лекарства, которые разрушают слизистую желудка. Кроме того,

известно, что избыток железа в организме беременной женщины чреват разными осложнениями и связан с разрушением зачатков зубной ткани у детишек.

ИТАК, ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО ЗАЧАТИЯ И НОРМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЛОДА НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ТРИ ТАБУ, ТО ЕСТЬ ПОЛНЫХ ЗАПРЕТА: НА АЛКОГОЛЬ, ТАБАК И ЛЕКАРСТВА.

Кроме этого, для беременных существуют многие опасности, о которых часто не подозревают, а их следует по мере возможности избегать.

Комментарий А. Б. Никитиной, 2013 год

В то время, когда писались эти строки, про УЗИ во время беременности еще и речи не было. Сегодня же, когда эта процедура стала обыденной и обязательной для всех беременных, невозможно не сказать об УЗИ хотя бы несколько слов.

Большинство людей пока относятся к УЗИ как к совершенно безобидной процедуре. Однако есть исследования, доказывающие, что УЗИ небезопасно для любого живого организма: при воздействии ультразвука клетки испытывают огромное напряжение! Недаром многие, кто делает УЗИ, замечают, что во время этой процедуры малыш в животике у мамы пытается «убежать», «спрятаться» от аппарата. Также УЗИ сопряжено с множеством ошибок (как «человеческого фактора», так и «технического»). Поэтому мы считаем: делать УЗИ стоит только по серьезным медицинским показаниям (именно так относится к УЗИ современное акушерство Англии) и у хорошего специалиста. Особенно не стоит торопиться на ранних сроках беременности: в первые три месяца идет настолько бурное развитие всех систем маленького человечка, что любое грубое вмешательство в этот процесс может его нарушить. Недаром женщины в это время очень чутко реагируют на всё, что их окружает, и этим дополнительно защищают малыша.

5. Механические вибрации, связанные с работой на станках, машинах, тракторах и т. д., разрушительно действуют на детородные органы женщин и на течение беременности. Зато, безусловно, ПОЛЕЗНЫ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ и напряжения, доставляющие удовольствие женщине: плавание, катание на коньках, легкий бег, грациозные танцы, посильная физическая работа на свежем воздухе.

6. Нервные перегрузки, *стрессы* особенно опасны

в начальный период беременности – первые 2–3 месяца, когда у плода происходит закладка всех органов. Неблагоприятное состояние матери может привести к психическим и даже физическим уродствам будущего ребенка. «Заячья губа» и «волчья пасть», оказывается, не врожденные уродства, а следствия стрессов (доказано в опытах над животными в лаборатории профессора И. А. Аршавского). Мудро делают японцы, предоставляя декретный отпуск в начале беременности, а не в конце, как у нас и в других европейских странах.

СПОКОЙНОЕ РАДОСТНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИНЫ, ожидающей ребенка, необходимо во всё время беременности, так как через нее к ребенку поступает извне масса информации, которая оказывает на него либо положительное, либо отрицательное воздействие. Известен, например, случай, когда потрясение, пережитое королевой Англии (на ее глазах зарубили человека), отразилось и на родившемся вскоре ребенке: всю жизнь он отличался патологической трусостью, даже взрослого его начинала бить дрожь, если он видел обнаженный меч.

Есть наблюдения, свидетельствующие о том, что если женщина, ожидающая малыша, переживает приятные минуты от проявления своих талантов, то это наслаждение передается ребенку и благотворно сказывается на развитии его способностей. Дело в том, что уже до рождения у младенца начинают функционировать нервная система, слуховой и вестибулярный аппараты, осязание и другие системы и органы. Он слышит стук сердца матери, ее голос, приглушенные внешние звуки, музыку. Одна мама рассказывала, как ее малыш «брыкался» в такт веселой мелодии. А один будущий отец перед рождением ребенка разговаривал с ним, положив ладони на живот матери. И был вознагражден: родившись, младенец заулыбался, услышав знакомое: «Малыш, я твой папа!»

Правы были древние греки, которые советовали будущей маме смотреть на красивые статуи и картины, слушать приятную гармоничную музыку, легко и красиво ходить. Мы бы добавили: маме надо подняться на вершины своих возможностей, блеснуть всеми своими талантами, показать, какое это наслаждение – быстрый бег, легкий танец, добрая песня. Ведь малыш вместе с мамой переживает и ощущает, что приятно, что красиво, что хорошо, и ради него маме надо СТАТЬ ПРЕКРАСНОЙ, а папа – первый, кто должен воодушевить ее и помочь ей в этом.

7. Совет «есть за двоих» нередко ведет к *перееданию* и вредит и матери, награждая ее излишним весом, и ребенку – он мало шевелится и плохо развивается при этом. Природа подарила

будущему человечку удивительный «механизм». Если мама не обедала и к ужину у нее в крови будет мало питательных веществ, то малыш начинает ЧАСТО ШЕВЕЛИТЬСЯ, «брыкаться». При этом у него сразу и резко учащается пульс, и он больше перекачивает крови – добывает себе «кусок хлеба». Такое же учащение шевелений плода (частота их может возрасти в 10–20 раз) можно наблюдать при всякого рода физических нагрузках, в беге, при подъеме по лестнице. В Японии заметили, что самые идеальные, физиологически зрелые дети рождаются у ныряльщиц – искательниц жемчуга, которые не оставляют работы до самых родов. Такой маме приходится задерживать дыхание надолго, и кровь ее обедняется кислородом, но малыш часто брыкается, «добывая кислород», и таким образом занимается гимнастикой еще до рождения.

8. В старину была поговорка: «Сколько детей родила, столько зубов потеряла». Чтобы предупредить *порчу зубов*, надо есть продукты, богатые кальцием: хрящи, разваренные сахарные косточки, холодец, консервированную рыбу. Некоторые женщины в это время любят есть мел, толченую яичную скорлупу. Вообще не надо удивляться изменению вкусов женщины. Нередко организм дает знать о нехватке некоторых веществ для создания нового организма. У казахов есть специальное понятие, обозначающее это особое желание женщины, – *талгак*, и отец разобьется в лепешку, чтобы достать то, что ей хочется (селедки, лимон, черной редьки…). Если женщине в какие-то дни (чаще в начале беременности) совсем не хочется есть, то пусть «постится», тогда и подташнивание бывает реже. Нам известны мамы, которые не ели по понедельникам (по Брэггу), малыши их активно шевелились и родились хорошими, крепкими.

9. *Половая жизнь* нежелательна во всё время беременности, особенно в первые три и последние два месяца перед родами. Токсикозы беременных нередко являются следствием неупорядоченного неосторожного поведения супругов, за которое приходится иногда расплачиваться выкидышем или инфицированием плода и матери, вплоть до родильной горячки. Воздержание после зачатия, требуемое традициями некоторых народов и религий, находит решительную поддержку у современных ученых-физиологов (см. интервью с И. А. Аршавским «Коварство комфорта» в настоящем издании).

10. *Физическая слабость*, неподготовленность женщины усложняет течение беременности и родов. Маме надо быть

сильной. Спартанцы считали, что только сильная мать родит сильного воина. По сегодняшним меркам, если женщина в беге развивает скорость более четырех своих ростов в секунду, если из виса поднимает ноги к турнику 5–10 раз подряд и может подтянуться до подбородка, то это обещает более легкие, быстрые и безболезненные роды.

Будущей маме надо не только «гулять на свежем воздухе», но и бегать, плавать, заниматься специальной гимнастикой.

Йоги советуют делать минимум три асаны для подготовки к родам. Они просты, не требуют особой подготовки, но весьма эффективны, особенно если заниматься каждый день и начать занятия заблаговременно. Вот эти асаны (упражнения делать на коврике).

А. *Вирасана.* Встать на колени, пятки раздвинуть на ширину плеч. Сесть на пол между пяток. У кого сразу не получится, то, опираясь руками в пол и покачиваясь, садитесь ниже и ниже, пока не сядете на пол. Продолжительность 3–5 минут.

Б. *Баддха Конасана.* Сесть на коврик, сложить стопы до касания след в след. Руками обхватить пальцы обеих ног и мягкими нажимами притягивать пятки к промежности. Колени при этом опускать мягкими толчками всё ниже и ниже, стараясь ими, одновременно двумя, коснуться пола. Упражнение готовит промежность к родам. Продолжительность его – 2–3 минуты.

В. *Саламба Сарвангасана.* Лечь на спину, поднять ноги и таз вверх, руками, согнутыми в локтях, упереться в таз. Упражнение напоминает гимнастическую «березку», оно очень популярно у индийских женщин, так как предупреждает образование застойных зон в органах и тканях. Выполнять с начала беременности ежедневно по 2–3 минуты, можно в несколько приемов – утром и вечером.

Комментарий Ю. Б. Никитиной, 2013 год

В то время, когда мой отец писал эти строки, йога в России только начинала свое распространение. Он описывает технику выполнения поз (асан) в том варианте, который был нам доступен в 1979 году, – то есть очень неполно, без важнейших деталей и предостережений. Тогда людям, особенно с хорошей спортивной подготовкой, описываемые позы действительно казались очень простыми. Сейчас ситуация совершенно другая: школы йоги есть в каждом крупном российском городе, работают много сертифицированных преподавателей, изданы прекрасные книги с подробнейшими описаниями техники выполнения поз. И это важно: если вы хотите заниматься йогой во время беременности, нужно предварительно обязательно проконсультироваться

у опытного преподавателя. Говорю это как человек, практикующий йогу (школа Б. К. С. Айенгара) много лет. Если нет возможности консультироваться и заниматься в группе – тогда нужно обратиться к книгам опытных преподавателей. С полной ответственностью рекомендую пособия Елены Ульмасбаевой и Марии Шифферс, которых знаю лично.

11. *Срок родов* обычно указывается в обменной карте с точностью до одного дня. Врачи почему-то считают женщину подобной часовому механизму и всем предписывают рожать через 280 дней. Детей, родившихся раньше этого срока, называют недоношенными, а позже – переношенными. А важен не срок, а физиологическая зрелость по шкале Апгар-Аршавского, то есть готовность к переходу в новые условия жизни. Известны случаи рождения зрелого ребенка и через 251 день, и через 312. У разных женщин эта скорость созревания плода различная и нормальные сроки рождения ребенка разные.

Чтобы не нервировать напрасно женщин, в обменной карте надо писать срок – через 9 месяцев ±30 дней, а дородовой и послеродовой отпуск женщине давать общий – независимо от фактического срока рождения ребенка. Тогда снимутся многие недоразумения в оформлении декретного отпуска, так как отпадет охота врачей и женщин «перехитрить» друг друга при определении срока родов. Тогда женщина не будет пугаться, что роды могут быть на целый месяц (наиболее вероятно на 1–2 недели) раньше или позже. Они будут знать, что не надо торопиться и никакие стимуляторы не нужны.

Природа точно определяет, когда ребенку надо родиться, и не задерживает его, а женщине просто надо приготовиться к этому заранее и *совершенно спокойно ждать* первых сигналов. Их называют «предвестниками» или «послами». Эти *нерегулярные* сокращения матки (они могут быть даже за две недели до родов) – своего рода тренировка матки перед предстоящими родами. Они обычно прекращаются через некоторое время. Когда же схватки начинают повторяться *регулярно* (у кого через 30, у кого через 20 или 15 минут), тогда можно сказать: наступают роды.

12. *Страх* перед родовыми болями угнетает женщину, лишает ее полноценной радости материнства. Обязательны ли родовые боли?

По рассказам пожилых женщин и многих врачей – да. Однако сплошной опрос крестьянок и женщин, занятых тяжелой физической работой (в Чехословакии) показал, что у 14 %

женщин роды проходили вообще безболезненно, большинство считало боль «вполне терпимой», и лишь немногие называли ее «сильной». Когда европейские доктора поехали к индейцам Северной Америки, то узнали, что там женщины ожидают рождения ребенка с радостью и обычно роды идут легко и без болей. Если учесть, что у животных рождение детенышей тоже, как правило, не причиняет матерям страданий, то вывод напрашивается сам собой: европейским женщинам разговорами о болях просто внушают, что роды болезненны. Это начала делать еще Библия, где в первой книге Моисея написано: «В болезнех будеши родити чада». В результате у женщин заранее накапливаются тревога и страх, ведущие к судорожным сокращениям мышц, неумению расслабиться и отдыхать между схватками, правильно дышать, что и усугубляет боли во время родов.

Врачи-акушеры наблюдали это давно и искали пути облегчения процесса родов. В 1957 году парижский акушер доктор Ламаз, объединив метод англичанина Рида (1933 год) и русского Вельвовского (1949 год), создал нечто, превосходящее все ранее применявшиеся способы. Способ распространился уже в 44 других странах. У нас он называется «психопрофилактической подготовкой беременных к родам», но… слишком часто выполняется кое-как, не пользуется доверием у женщин, и поэтому его эффективность намного ниже его возможностей.

На Западе акушеры приблизились к пониманию того, что рождение ребенка – не только медицинская проблема, а очень важная часть сексуальной и эмоциональной жизни супругов. В клинике доктора Лебойе (Париж) сами роды стали проводиться в полном спокойствии и тишине, при полумраке и в атмосфере полной сосредоточенности на матери и ребенке[1]. Еще дальше пошел Мишель Оден из Пицевьерса (близ Парижа), назвавший свою книгу «Возрожденные роды»[2]. Он один из первых осознал истинную роль медицины в *естественном* акте родов и отодвинул вмешательство специалистов к тем границам, где оно может принести минимум вреда и сдвинуть отцов и матерей к принятию новой веры: рождение ребенка – великая радость и торжество жизни!

Это должно быть СОБЫТИЕМ не только для родителей, поэтому самому обществу необходимо выработать ритуал ВХОДА В ЖИЗНЬ – лучший, чем крещение в церкви или регистрация в загсе.

Первый час и первая неделя жизни

(Резервы здоровья матери и ребенка, малоизвестные в педиатрии)

В практике родовспоможения накопилось немало природонесообразностей, которые ведут к нарушению естественных процессов, ослаблению матерей и младенцев и даже к ятрогенным (вызванным врачебным вмешательством) заболеваниям. Сопоставим их с условиями, которые соответствуют природе и могут обеспечить укрепление здоровья новым поколениям людей.

Порядок, принятый в родильном доме, и его последствия	**Порядок, близкий к естественному, и его результаты**

1. Обезболивание родов

Медикаментозное обезболивание производится даже «у здоровых рожениц при правильном течении родов». А оно, оказывается, гасит материнский инстинкт.

В Канаде в виде эксперимента обезболили роды 15 оленихам — ни одна не стала облизывать и кормить, все бросали своих оленят.

Вне патологии не применять анестезию. Усовершенствовать систему предварительной физической и психологической подготовки к родам. Она делает роды легко переносимыми даже в условиях цивилизации.

2. Стимуляция

По свидетельству многих матерей, стимуляцию проводят, ссылаясь на «переношенность», и при нормальном течении родов, неоправданно форсируя их и не объясняя матери, по какой причине она нужна. Слабость родовой деятельности может быть вызвана страхом, угнетенным состоянием матери из-за невнимательности или грубости окружающих, холодности больничной обстановки

Комментарий
А.Б. Никитиной, 2013 г.:
Сегодня серьезные медицинские исследования буквально «бьют в колокола», признавая стимуляцию родов ***основной причиной*** *ДЦП и других повреждений ЦНС у новорожденных детей (см., например, публикации М.В. Головача, врача-невролога, члена организации «Содействие защите прав инвалидов с последствиями ДЦП» http://naturalbirth.ru/public/mwt_dcp.php).*

Усиления родовой деятельности нередко можно достичь доброжелательностью, вниманием к роженице, спокойной обстановкой.

Комментарий
А.Б. Никитиной, 2013 год
«…Для благополучного рождения ребенка млекопитающие (в том числе и люди) выделяют целый "коктейль" гормонов. Среди множества других один из основных гормонов в этом сложном комплексе — гормон окситоцин… это "застенчивый" гормон… Для того чтобы благополучно родить, женщине нужно чувствовать себя в безопасности, не чувствовать, что за ней кто-то наблюдает, и находиться в достаточно теплом месте…» (см. выступление доктора Мишеля Одена http://naturalbirth.ru/public/oden_mgu. php).

Сроки родов могут сдвигаться. Удлинение беременности на 2–3 недели может быть естественным и не нуждается в медицинском вмешательстве. Если стимуляция всё же нужна, матери обязаны объяснить, почему она необходима.

3. Положение роженицы

Женщина рожает, лежа на спине на высоком столе, который сконструирован больше для удобства акушеров, чем для пользы рожениц.

Комментарий
А. Б. Никитиной, 2013 год
Сейчас в Москве появились роддома, где практикуют «вертикальные роды». И всех женщин «подгоняют» там под этот стандарт — снова отталкиваясь прежде всего от своего собственного удобства, а не от потребности каждой женщины.

Лучше придать роженице положение *полусидя*, чтобы потугам помогала сила тяжести, т. е. вес ребенка. Тогда роды проходят легче и быстрее. В ФРГ сконструирован специальный стул для родовспоможения.

Комментарий
А. Б. Никитиной, 2013 год
Мировая практика ведения ***естественных*** *родов показывает: для каждой женщины «лучшее положение» в родах уникально (как и сами роды) и непостоянно. Сидя, полусидя, стоя, на корточках, на четвереньках, лежа на боку… — каждой роженице надо самой искать наиболее удобное для себя (а значит, и для малы-*

ша!) положение, не бояться его менять и двигаться во время родов.

4. Перевязка пуповины

В настоящее время ее рекомендуется проводить после первого вдоха новорожденного, не ожидая прекращения пульсации. При этом ребенок не успевает взять из плаценты 100–150 мл своей крови, что ослабляет его. Возникает опасность гипоксии и появления желтухи.

Чтобы не ослабить новорожденного, нужно накладывать зажимы или перевязывать пуповину только после прекращения пульсации в ней (не раньше! Обычно через 5–30 минут после рождения малыша).

Комментарий
А. Б. Никитиной, 2013 год
Это время после рождения (когда к новорожденному кислород начинает поступать через легкие, одновременно продолжая поступать через пуповину) является уникальным и по сути дает двойную поддержку малышу, подстраховывая его от возможной гипоксии в первые минуты жизни.

5. Физический контакт («кожа к коже»)

Ребенка после рождения уносят от матери, контакт полностью отсутствует всё время пребывания матери в родиль-

В первые 30 минут после рождения положить ГОЛЕНЬКОГО малыша на обнаженную грудь матери и дать ему по-

ном доме. Она кормит ребенка только завернутым в пеленки. Это ослабляет материнское чувство у матери и задерживает формирование родительского инстинкта у младенца (это обнаруживается, когда он вырастает).

сосать из обеих грудей. Такой контакт «кожа к коже» в течение 15 минут в ПЕРВЫЙ ЧАС адекватен контакту в течение 15 часов в первые 3 дня: они дают одинаковый эффект — «помогают установлению психической связи между ними на всю жизнь» (рождается взаимная привязанность).

6. Первое прикладывание к груди

С целью дать матери отдохнуть после родов кормить ребенка первый раз дают через 12 часов, а чаще на вторые, третьи сутки и позже.

Пропущен момент возбуждения пищевого центра у младенца — он может превратиться в «ленивого сосуна», теряет в весе (потеря веса считается нормальной, а на самом деле она противоестественна).

У матери сильно замедляются послеродовые процессы, в том числе и лактация.

Может не возникнуть привязанности к ребенку.

«Интенсивность сосательного рефлекса наиболее резко выражена в пределах первого часа после рождения» (И. А. Аршавский). Раннее прикладывание к груди способствует своевременному возбуждению пищевого центра. Ребенок становится «активным сосуном».

Это сигнал и материнскому организму: «Все в порядке». Все послеродовые процессы проходят интенсивно; наблюдается мгновенное впечатывание (импринтинг) материнской расположенности к ребенку: отказ от ребенка становится почти непереносимым.

Порядок, принятый в родильном доме, и его последствия	Порядок, близкий к естественному, и его результаты
Комментарий А. Б. Никитиной, 2013 год *С 1997 года раннее прикладывание к груди наконец узаконено: «4.3.13. В родильном зале необходимо в течение первого получаса после рождения прикладывать новорожденного к груди матери (при отсутствии противопоказаний). Раннее прикладывание к груди и грудное вскармливание способствуют более быстрому становлению нормальной микрофлоры кишечника, повышению широкого комплекса факторов неспецифической защиты организма» (Приказ Минздрава РФ от 26 ноября 1997 г. № 345). Должно состояться в первые 15–20 минут после перевязки пуповины. Оно необходимо для налаживания саморегулирующейся системы «мать — дитя».*	***Комментарий А. Б. Никитиной, 2013 год*** *Важно, чтобы в первые часы после рождения в ротик малыша ничего, кроме молозива, не попадало: «4.6.2. …Вне зависимости от условий пребывания новорожденного (совместно или раздельно с матерью) следует по возможности не использовать в рационе новорожденных иную пищу или питье, кроме грудного молока, за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями» (Приказ Минздрава РФ от 26 ноября 1997 г. № 345).*

7. Молозивный период вскармливания

Продолжается первые 7–8 дней. В роддоме ему не придается никакого значения. Молозиво

«Молозиво и молозивное молоко… обеспечивает равновесие между агрессивной флорой

считается «незрелым» молоком, и нередко до матери кормят младенца донорским молоком или глюкозой, нарушая естественный ход кормления. Ребенок лишается ничем не заменимого *промежуточного* этапа кормления — постепенного перехода от внутриутробного питания к питанию так называемым зрелым молоком.

У ребенка нарушаются обменные процессы (вероятность диатеза увеличивается до 80% вместо 7–10%), не устанавливается желудок, часто бывает желтуха. Сильно тормозится развитие общего иммунитета (неспецифического).

«Молозивное молоко для своего периода также является зрелым» (И. А. Аршавский). Надо обеспечить для младенца молозивный период вскармливания: без опоздания, без перерывов, без коррекций (чужеродных добавок).

окружающей среды и системами иммунитета новорожденного ребенка» (Справочник по детской диететике. М.: Медицина, 1980. С. 27). Молозиво гарантирует стойкий иммунитет у ребенка. Тогда у матери вовремя приходит молоко, почти исключены маститы.

Подробнее о молозивном периоде и его значении см. главу «Молоко матери».

8. Обработка глаз и прививки

Принятое сейчас немедленное введение раствора ляписа или сульфацил-натрия в глаза ребенку часто вызывает конъюнктивит (гноятся глаза), особенно при введении ляписа (до 80%).

В результате противотуберкулезной прививки (БЦЖ) по истечении инкубационного периода (2–3 недели) возможны диспепсические явления, а позже — «прививочный туберкулез», требующий лечения (4–6%).

Не закапывать раствор ни ляписа, ни сульфацил-натрия, если для этого нет показаний. Не делать БЦЖ, если к этому нет показаний. Туберкулез у нас уже редкость.

Комментарий
А. Б. Никитиной, 2013 год

Увы, туберкулез и сейчас не редкость, но, как утверждает врач-фтизиатр высшей квалификационной категории, к. м. н. В. П. Сухановский: «Вакцинация БЦЖ в период новорожденности опасна для здоровья и жизни детей» (http://www.magichild.ru/vaccine/privivki/privivki_z2. html). Вопросы, касающиеся прививок и иммунитета в целом, оказались непростыми и для нас, на многие мы еще ищем ответы. Но где-то с 1996 года никто в нашей большой семье прививок детям не делает. Однако разговор о вакцинации далек от завершения. На нашем сайте есть отдельная статья о прививках и открыт форум о них.

9. Определение физиологической зрелости

Чаще всего ограничиваются измерением роста и веса новорожденного. Это совершенно недостаточная информация о состоянии ребенка. Крупный «богатырь» чаще всего физиологически незрел, а младенец с малым весом может быть вполне зрелым.

Перекутывание, неправильное вскармливание, тугое пеленание могут усугубить физиологическую незрелость и даже вызвать ее после рождения (И. А. Аршавский).

Комментарий
А. Б. Никитиной, 2013 год

Экспресс-диагностика «по Апгар» (фамилию Аршавского, увы, забыли) обязательна в роддомах с 80-х годов XX века. Однако способы компенсации физиологической незрелости до сих пор непопулярны в медицинской среде.

Необходима экспресс-диагностика физиологической зрелости по шкале Апгар-Аршавского дважды: через 1 и 5 минут после рождения (сердцебиение, дыхание, окраска кожи, мышечный тонус, рефлексы). Зрелый ребенок — 8–10 баллов.

Физиологическая незрелость может быть компенсирована (чем раньше, тем успешнее) определенными условиями (прохладная температура и интенсивное движение). Эта компенсация не зависит от кормления новорожденного (И. А. Аршавский).

Комментарий
А. Б. Никитиной, 2013 год

О способах компенсации физиологической незрелости см. Аршавский И. А. Ваш малыш может не болеть (http://nikitiny.ru/arshavskij).

10. Одевание, пеленание

Практикуется *тугое пеленание*, не позволяющее ребенку шевелиться в течение целого дня. Это способствует задержке физического и психического развития.

ТЕРМОСТАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ, то есть завертывание ребенка в 5–6 одежек (две распашонки, подгузник, пеленка, клеенка и одеяло) при комнатной температуре от 18 до 23 °С и выше ведет к расслаблению мышц и задержке развития.

Ребенок постоянно находится в термокомфортной или даже жаркой температуре (32–34 °С) и в атмосфере повышенной влажности (парится). Свертываются за ненадобностью функции терморегулирования и появляются потница, опрелости, затем простуды (ОРЗ), бронхиты, пневмонии, отиты — уже до года.

Завертывать в пеленку надо только для сна, оставляя возможность двигать ножками или ручками во сне.

В 1–2-й день полезно троекратное погружение в холодную воду (6–10 °С). Запуск терморегуляторов организма в таком суровом режиме (с запасом) обеспечивает хорошую первоначальную закалку, которую следует продолжить и дальше: температура в комнате — не выше 20 °С; кормление и гуляние в комнате ГОЛЕНЬКИМ или в распашонке; подмывание холодной водой (с ладони из-под крана); после купания — обливание прохладной водой (18–20 °С).

Посиневшие пяточки — признак хорошей адаптивной реакции. Для сна малыша можно завернуть в 1–2 пеленки и согреть ему ножки дыханием или ладонью.

В результате на первом году жизни ребенок, как правило, НИЧЕМ НЕ БОЛЕЕТ.

11. Стерильность

В родильном доме она еще может быть оправдана, но в семье стерилизация сосок, бутылок, ложек, игрушек, кипячение и глажение пеленок и т. д. вызывает задержку в развитии иммунной системы вплоть до беззащитности даже перед непатогенными микробами.

Надо поддерживать чистоту, но избегать стерильности. Помогать естественному укреплению неспецифического иммунитета в период «наивысших адаптивных возможностей ребенка» (И. А. Аршавский).

12. Гигиенические навыки

Предлагается «смириться со стиркой пеленок»: в СССР — до 6–8 месяцев, во Франции — до 1 года, в США, Венгрии — до 2–3 лет. Это огромное количество бессмысленной для матери и вредной для ребенка работы: у него вырабатывается навык ночного и дневного недержания мочи, плохо увеличивается мочевой пузырь, ребенок сопротивляется обучению гигиеническим навыкам, позже могут образоваться комплекс неполноценности, возникнуть неврозы; около 5 миллионов детей

Стирка пеленок может быть уменьшена в 10–15 раз. «Гигиенические навыки» вырабатываются быстро (в Индии, Африке обучение заканчивается в 4 месяца).

Ребенок не нуждается ни в мазях, ни в присыпках, ни в ежедневных купаниях с мылом — его кожица и без этого остается чистой и сухой.

Комментарий
А. Б. Никитиной, 2013 год

Подобное приучение к гигиеническим навыкам остается актуальным. Кроме того,

страдают от энуреза, некоторые — до взрослости, и врачи вынуждены их лечить медикаментозно.

Комментарий
А. Б. Никитиной, 2013 год

Мы считаем, что постоянное применение одноразовых подгузников (памперсов), существенно облегчив жизнь взрослым, не решило проблем, перечисленных Б. П., а создало новые проблемы. О них говорят и сами медики: недоразвитие мочевого пузыря и сфинктеров выделительных систем (вплоть до ношения подгузников в дошкольном и школьном возрасте), воспалительные заболевания мочеполовой системы (т. к. создается благоприятная среда для развития патогенной микрофлоры) и т. п. См. например, http://medick-lab.ru/novosti/1770-chem-opasny-odnorazovye-podguzniki.html)

На мой взгляд, психологических проблем у детей создается еще больше… С первых дней, когда мать чувствует, что ребенок что малыш учится ощущать свое тело, управлять им (к полутора-двум годам хорошо просится в туалет и умеет потерпеть, когда надо), он учится и взаимопониманию с мамой и папой.

В нашей семье мы используем одноразовые подгузники редко. Например, в дальней дороге, когда малыша просто негде будет подержать в туалете. Кстати, даже в такой ситуации приученный малыш делает «всё, что надо», только когда ему придашь привычную позу.

бенку «надо», она придает ему удобную позу, издает звук «пссс» и, если он всё сделал, вознаграждает его чем-либо приятным (приласкает, покормит).

13. Врожденные рефлексы

Их у новорожденного насчитывают больше 20 (в том числе «хватательный», или рефлекс Робинсона, опорный, шаговый, ползания, плавания и др.), но все они (кроме сосательного) считаются атавистическими, совершенно не подкрепляются при уходе за малышом и быстро исчезают. Вместе с ними исчезает возможность успешного запуска многих способностей, не только физических, но и умственных.

Очень полезно включение с первых дней жизни хватательного, шагового рефлексов (перед кормлением), опорного (на 1–2 минуты после кормления, чтобы срыгивал проглоченный при сосании воздух), а также ползания, плавания (если позволяют условия) и др. Тренировка врожденных рефлексов дает сильнейший толчок развитию скелетно-мышечной системы, от которой зависит увеличение и развитие головного мозга и укрепление всех внутренних органов (дети, научившиеся плавать раньше, чем ходить, заметно опережают своих сверстников в физическом и интеллектуальном отношении).

Порядок, принятый в родильном доме, и его последствия	Порядок, близкий к естественному, и его результаты

14. Обращение с ребенком

1. Если ребенок и мать находятся в разных палатах, мать лишена физической близости с младенцем и возможности ухода за ним, эмоционального общения и постоянного наблюдения, особенно нужного в первое время привыкания друг к другу. Как следствие, возможно ослабление материнской привязанности, а для младенца — задержка в эмоциональном и психическом развитии — начало госпитализма.

1. Ребенок должен находиться вместе с матерью в одной палате. Мать сама ухаживает за ним, иногда пользуясь помощью медсестры. Только тогда мать сможет осуществить уход, который необходим младенцу для полноценного развития.

2. Укладывание младенца на ночь ОТДЕЛЬНО от матери ведет к тому, что ребенок может спать неспокойно, часто просыпается, плачет, просит есть. Мать не высыпается. Закладываются начала неврозов у ребенка.

2. Ночью мать спит *вместе* с ребенком, сохраняя физический и эмоциональный контакт с ним, как это было во всей истории человечества и сохранилось у народов неиндустриальных культур и у всех млекопитающих. Мать высыпается. Сохраняются условия формирования здоровой нервной системы у ребенка.

Порядок, принятый в родильном доме, и его последствия	Порядок, близкий к естественному, и его результаты
3. До сих пор живучие советы не брать ребенка на руки, не петь колыбельных песен ведут к обеднению эмоциональной сферы, неконтактности, задержке в развитии. А если младенца не баюкали, не качали, то у него плохо развивается вестибулярный аппарат и во взрослости его может «укачивать» на пароходе, в самолете. Раньше во флот брали только деревенских парней, которые в младенчестве прошли через «люльку» или «зыбку», то есть энергичное и продолжительное качание.	**3.** Надо брать малыша на руки, не дожидаясь детского плача, ласкать его, разговаривать с ним, улыбаться и петь ему песни, баюкать на руках, покачивать в кроватке или коляске. Но при этом половину времени бодрствования предоставлять для его самостоятельной деятельности и наблюдений — исследований. Песни матери — это эмоциональный ввод ребенка в образный мир нравственных переживаний и представлений, с которыми ему предстоит жить.
4. Представление о крайней слабости, хрупкости, беспомощности новорожденного заставляет *чрезмерно* нежно, мягко обращаться с младенцем. В сочетании с тугим пеленанием и термостатом такой сверхщадящий уход ведет к расслаблению и задержке развития мышц, а значит, и всего организма в целом.	**4.** Новорожденный не слаб, не хрупок, не беспомощен — он многое может, поэтому обращение с ним должно быть осторожным, но *энергичным*, тогда оно вызывает некоторое сопротивление малыша, напряжение всех его мышц, которые быстро крепнут.

Порядок, принятый в родильном доме, и его последствия	Порядок, близкий к естественному, и его результаты
5. Очень часто от самого младенца не требуется никакого усилия: его перевертывают, держат, гладят, суют сосок прямо в рот, даже двигают за него ручками, ножками («гимнастика»!).	**5.** Очень важно как можно раньше давать младенцу возможность искать (например, сосок), дотягиваться до пальцев взрослых, испытать наслаждение, освобождаясь от пеленок, стоять, ходить, плавать, висеть — самому напрячься.
Здесь закладываются начала *пассивности* и потребительского отношения к жизни: «радуюсь готовенькому!» — центр удовольствия возбуждается от *потребления*.	Так закладывается *активное* отношение к жизни: «желаемого добиваюсь сам и от этого испытываю радость» — центр удовольствия возбуждается от *преодоления* и достижения цели.

15. Участие отца

Призывов оберегать жену, помогать ей, заботиться и т. д., конечно, хватает. Но при этом медицина считает вполне допустимой половую жизнь после зачатия (сильнейший стресс, угнетающий доминанту беременности и вызывающий разные отклонения от нормы).

Помощь жене при родах совершенно исключается так же, как и посещение матери и ребенка после родов. Специальными исследованиями установлено, что, если мать дает отцу в руки ГОЛЕНЬКОГО ребенка на 5 минут в первый час после рождения, возникает сильное чувство отцовской привязанности к малышу и ответственности за его жизнь и благополучие.

В некоторых странах (Франция) начинают допускать и даже поощрять помощь отца при родах. На многих женщин

Отец остро ощущает свою беспомощность и непричастность к событию, которое происходит помимо него. Впоследствии он мало принимает участие в уходе за малышом, трудно привыкает к нему. У него может совсем не возникнуть отцовское чувство; если разводится, легко оставляет ребенка с матерью.

Комментарий
А. Б. Никитиной, 2013 год

В настоящее время присутствие отца (или другого близкого человека) на родах узаконено и бесплатно (ФЗ РФ от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ», ст. 51, п. 2).

Здоровье матери и ребенка во многом зависит от будущего отца. Существенные ограничения своих желаний, связанные с положением жены, должны восприниматься мужчиной с радостным чувством участия в рождении ребенка. Создание оптимальных условий для самочувствия будущей

это действует весьма благотворно.

матери — главное доказательство любви и заботы близких, особенно мужа.

16. Где лучше?

У нас в стране роды проводятся обязательно в специальных родильных домах или отделениях. Акушеры не имеют права принимать роды на дому без особых к тому показаний.

Однако преимущества родильного дома едва ли не перечеркиваются их недостатками: холодная больничная обстановка, кругом чужие люди; мать в пассивной роли «больной», которой нужна помощь, тогда как в действительности она здорова и готовится к свершению ЧУДА — рождению новой жизни; роль отца сведена к нулю. Применение стимуляторов, анестезии и др. препаратов превращает деторождение в чисто медицинский случай и гасит материнский инстинкт. Позднее прикладывание к груди и отлучение друг от друга — катаНаиболее естественно протекают роды в привычной или очень благоприятной обстановке: либо дома, в атмосфере радостного ожидания, под наблюдением доброй опытной акушерки, ведущей и беременность (в Голландии уже возвращаются к этому способу родовспоможения), либо в условиях специальных *пансионатов*, где супруги вместе ожидают начала родов и муж помогает жене подготовиться к родам и благополучно перенести их (Франция, Германия).

По народным приметам, роды в дубраве дарят новорожденному крепкое здоровье на всю жизнь.

Роды в воде завоевывают признание, но пока находятся в стадии исследования, хотя их природосообразность уже не вызывает сомнения. Важно

Порядок, принятый в родильном доме, и его последствия	Порядок, близкий к естественному, и его результаты
строфа для матери и ребенка, влекущая за собой многие беды в дальнейшем.	одно: все перечисленные случаи обеспечивают *естественный* ход родов и послеродового периода — главное условие здоровья матери и ребенка.

Молоко матери

Природа и наука голосуют «ЗА»

Мы посвящаем отдельную главу этой проблеме, потому что, на наш взгляд, она требует особой сосредоточенности и внимания.

Индустрия искусственного детского питания заполонила своей продукцией мир и продолжает бурно развиваться. Реклама гарантирует полноценную замену материнского молока удобными в приготовлении, абсолютно безвредными питательными смесями, которые не только обеспечивают высококачественное питание для младенцев всех возрастов, но и экономят матери время, способствуют сохранению ее фигуры, позволяют (наконец-то!) возложить бремя кормления на отцов и других родственников.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) призывает опомниться: «Природа ГОЛОСУЕТ ЗА ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ!» *(«Здоровье мира», август – сентябрь, 1979)*. Ученые предупреждают: РЕКЛАМА ВВОДИТ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ! «Распространение раннего искусственного вскармливания… можно считать вариантом болезней цивилизации, имеющих отрицательное значение для детского здравоохранения»[3].

«Всякая попытка вскармливания ребенка молоком другого биологического вида является, по существу, экологической катастрофой для этого ребенка, и тем более значимой, чем меньше его возраст»[4].

Но эти призывы и предупреждения спрятаны в специальные журналы и научные труды, которых матери не читают. Впрочем, судя по всему, не читают и специалисты. Иначе чем же объяснить, что даже десять лет спустя после того, как были опубликованы (в справочнике для педиатров!) эти грозные выводы, директор Института педиатрии М. Я. Студеникин в своем главном популярном труде, предназначенном молодым матерям («Книга

о здоровье детей», 1988 г., тираж 1 500 000 экз.) спокойно сообщает: «Если у матери вообще мало молока, то ребенку дают прикорм», а дальше на пяти страницах – о смешанном и искусственном вскармливании.

То же и у других авторов: «Нет лучшего питания для ребенка, чем материнское молоко». Но! Буквально через страницу рекомендуют: в случае, если натурального питания не хватает, его «можно дополнить прикармливанием грудного ребенка искусственным питанием из современных молочных смесей» *(Трча С. Мы ждем ребенка. – Прага, 1986. С. 102–104)*.

«Если… ему не хватает материнского молока, необходимо покормить малыша еще молоком из бутылочки». *(Л. Пэрну. Я воспитываю ребенка. – Париж, 1979. С. 98)*.

«В тех случаях, когда у матери молока нет и… он находится на искусственном питании, кормление через соску наиболее удобно – месяцев до шести» *(Мир детства. Дошкольник / под ред. А. Г. Хрипковой; отв. ред. А. В. Запорожец. – Москва: Педагогика, 1979. – С. 103)*.

«Если молока мало, необходимо своевременно назначить ребенку докорм». *(И. Н. Усов. Здоровый ребенок. – Минск: Беларусь, 1984. С. 117)*.

Все то же самое, что и 20 лет назад: «При соблюдении правильного режима кормления, своевременном введении различных продуктов питания и их достаточном объеме можно добиться хорошего развития ребенка и при искусственном вскармливании». *(Молодым родителям: сборник трудов сотрудников Института педиатрии АМН. – Москва: Медицина, 1968. С. 63)*.

Ну и как тут матерям устоять? Думают: «Ничего страшного – вырастают же: вон какие на коробках нарисованы пухленькие да здоровенькие». Пухленькие – да! Здоровенькие? Нет!

Повторим: РЕКЛАМА ВВОДИТ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ! – и добавим несколько выводов ученых о том, что ожидает ребенка, лишенного материнского молока. Для убедительности – цитируем «Справочник по детской диететике / под ред проф. И. М. Воронцова и проф. А. В. Мазурина. – 2-е изд, доп. и перераб. – Ленинград: Медицина. Ленинградское отделение, 1980».

1. Задержка умственного развития. «Раннее включение в питание продуктов коровьего молока… может приводить к созданию в крови ребенка такого уровня аминокислот, который в эксперименте является токсичным для мозговой ткани и вызывает задержку ее развития» (с. 24).

2. Задержка физического развития. «Темпы миелинизации нервных волокон, развитие функций анализаторов и даже двигательных навыков у детей на искусственном вскармливании могут быть более поздними» (с. 25).

3. Извращение эмоционального развития. «У экспериментальных животных вскармливание из бутылочки резко извращает родительское поведение, когда они сами становятся взрослыми» (с. 29).

4. Ожирение. «Тучность, возникающая в подростковом возрасте и даже у взрослого человека, имеет корни, уходящие в период раннего детства… особенно первые недели жизни ребенка…» (с. 24).

5. Болезненность. «…Ребенок, находящийся на естественном вскармливании, редко и легче болеет»; «Преимущества естественного вскармливания в плане противоинфекционной защиты могут быть сведены на нет даже умеренным включением в диету ребенка молочных смесей из коровьего молока» (с. 27).

6. Аллергия (в том числе диатезы). «…Росту аллергических заболеваний способствует раннее введение в питание детей чужеродного белка и различных корригирующих продуктов. Аллергенами становятся разнообразные фруктовые соки, продукты прикорма и т д» (с. 28). А дальше возможны «неустойчивый стул, экземы, аллергические риниты и катары верхних дыхательных путей, рецидивирующие средние отиты, астматические бронхиты и т д» (с. 28).

7. Акселерация (ускорение роста и веса). «…При искусственном вскармливании детей смесями коровьего молока можно видеть… увеличение массы мышечной ткани и большую степень зрелости этой ткани…» (с. 29), что в конечном счете грозит ранним старением и сокращением продолжительности жизни.

Достаточно ли примеров? А ведь это еще не всё. Неужели такого «здоровенького» вам нужно?

Давно известно, что с грудным кормлением связано здоровье и самой матери, «необходимое физиологическое созревание женского организма, его расцвет». «…Нормальная лактация и вскармливание хотя бы одного ребенка самым существенным образом снижают риск последующего возникновения рака молочных желез – одного из самых распространенных женских онкологических заболеваний».

И наконец, «в плане психологическом показано, что у матери, вскормившей грудью ребенка, степень внимания, ласки и заботы к ребенку и в последующем остается более высокой, чем

при вскармливании из рожка. Невротические реакции у таких женщин наблюдаются реже. Соответственно и отношения с другими членами семьи складываются более дружные и прочные» («Справочник по детской диететике / под ред проф. И. М. Воронцова и проф. А. В. Мазурина. – 2-е изд, доп. и перераб. – Ленинград: Медицина. Ленинградское отделение, 1980. – С. 29).

Можно было бы обойтись и без цитат, но они доказывают, что естественные процессы следует тщательно изучать, чтобы поступать «в тон и такт природе», а не вопреки ей. Либо ей надо просто подчиниться.

Мы говорим: «впитать с молоком матери», то есть как бы заложить в человеке с младенчества многое из того, что определит его судьбу. Оказывается, это старое изречение имеет глубокую физиологическую подоплеку – лишнее доказательство того, что опытом и интуицией народа негоже пренебрегать никому: ни матери, ни врачу, ни научному деятелю, ни самой Науке.

Первое прикладывание к груди

Чтобы понять крайнюю необходимость раннего (в первый час после рождения!) прикладывания к груди, совершим сначала небольшой экскурс в физиологию *(по книге И. А. Аршавского «Очерки по возрастной физиологии». – Москва: Медицина, 1967. С. 246–263)*. Мы постараемся избежать сложной научной терминологии и воспроизвести лишь суть некоторых процессов, которые совершаются в организме матери и младенца сразу после рождения ребенка.

Первые 5–7 минут ребенок соединен с детским местом пуповиной и перекачивает себе 100–150 мл крови, а с нею и питательные вещества из организма матери. Вот почему необходимо дождаться прекращения пульсации пуповины и только потом ее перевязывать.

Но вот пуповина перевязана, поступление питательных веществ прекращено. Тут же резко повышается возбудимость пищевого центра, и *сразу же после рождения* младенец начинает осуществлять интенсивные сосательные движения. Оказывается, он «учился» этому месяцев шесть до рождения и, если родился физиологически зрелым, ГОТОВ сосать сразу после первого своего вдоха и крика и способен высосать 30–40 мл молозива.

Но (внимание!): «…Интенсивность сосательного рефлекса наиболее резко выражена в пределах первого часа после рождения. Начиная со 2-го часа после рождения и особенно

в последующие часы, несмотря на прогрессирующее обеднение крови питательными веществами… возбуждение пищевого центра всё более и более *угасает*». Стабильность и длительность сосательных движений тоже снижаются, они становятся беспорядочнее и реже. И результат: «В связи с наступающим торможением пищевого центра новорожденные часто либо совсем не берут грудь, либо высасывают из нее молоко в недостаточном количестве. У матери развивается состояние гипогалактии» (нехватки молока). Ребенок перестает требовать кормления, короче, спит часов 12–16 подряд. Его можно теребить за щечки, подбородок, губки – не просыпается! И все довольны: мать и дитя отдыхают.

А произошло нечто противоестественное: ребенок не получил первых и самых ценных капель молозива (а его состав меняется с каждым часом!), а в то же время материнский организм не воспринял сигнала о том, что всё окончилось благополучно, что ребенок жив и ему нужно питание. А раз не нужно – резко замедляются процессы молокообразования у матери, а младенец приобретает свойства «ленивого сосуна».

К тому же у него происходит сильная задержка (на 7–8 дней и больше!) способности к образованию условных рефлексов, которые в нормальных условиях раннего прикладывания к груди могут образовываться уже в первый день жизни.

Главная же беда – упущены первые порции молозивного молока, ценнейшего продукта, приготовленного природой для постепенного перехода от внутриутробного питания к питанию зрелым молоком. Вот какова цена первому материнскому «отдыху» после родов, о котором все так пекутся в родильном доме.

Это чудо природы – молозиво

Мы пересмотрели уйму и отечественных, и зарубежных популярных книг для начинающих матерей и не нашли даже упоминания о молозиве в большинстве из них, в том числе в роскошном «Дошкольнике» *(Мир детства. Дошкольник / под ред. А. Г. Хрипковой; отв. ред. А. В. Запорожец. – Москва: Педагогика, 1979)* и во всех изданиях уже упомянутой книги профессора Студеникина *(Книга о здоровье детей)*. Самая подробная информация обнаружилась у француженки Л. Пэрну *(Я воспитываю ребенка. Прогресс, 1979)*: молозиво «помогает избавиться от мекония», т е. первородного кала. И всё!

Возьмем «Справочник по детской диететике» (с. 40). *(Справочник по детской диететике / под ред. проф. И. М. Воронцова*

и проф. А. В. Мазурина. – 2-е изд, доп. и перераб. – Ленинград: Медицина. Ленинградское отделение, 1980). Вот только сухие цифры: «В молозиве больше белка, в 2–10 раз больше витамина А и каротина, в 2–3 раза больше аскорбиновой кислоты, больше содержится витаминов B_{12} и Е, в 1,5 раза больше солей, чем в зрелом молоке… Особенно много в молозиве иммуноглобулина А…». Молозиво содержит, «кроме белков, жиров и углеводов, минеральные элементы, ферменты, гормоны, витамины и антитела»; первоначально в нем «отмечается максимальный уровень стафилококкового антитоксина», а «к 8–10-му дню лактации его уровень снижается». В нем «в небольшом объеме много питательных веществ высокой калорийности». Поэтому «МОЛОЗИВО ЯВЛЯЕТСЯ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩЕЙ ПИЩЕЙ ДЛЯ РЕБЕНКА ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ».

Обратимся вновь к книге И. А. Аршавского *(Аршавский И. А. Очерки по возрастной физиологии. Москва: Медицина, 1967)*. Его работа не ограничивается этим общим выводом, а подробно прослеживает, как изменяется состав молозива в первые дни, каково его воздействие на младенческий и материнский организм, какое важное значение имеет МОЛОЗИВНЫЙ ПЕРИОД вскармливания, продолжающийся всего 7–8 дней. Состав молозива в первые дни быстро изменяется, но оно только у родной матери непрерывно соответствует потребностям организма новорожденного, и в системе «мать – дитя» тогда идет взаимное приспособление (саморегулирование системы), необходимое для нормального вскармливания в дальнейшем.

По данным лаборатории профессора И. А. Аршавского, сам акт сосания удивительно *благотворно действует на мать*, и тогда:

а) у роженицы ускоряются послеродовые процессы (сокращается матка, останавливается кровотечение), резко улучшается самочувствие;

б) нормализуется процесс молокообразования, молоко приходит вовремя, ребенку хватает молока, стимулируется не завершенное во время беременности созревание молочной железы;

в) у матери резко снижается вероятность заболевания маститом (воспаление грудных желез, довольно частое сейчас), так как ребенок смазывает сосок молозивом, содержащим повышенное количество иммунобиологических компонентов (лизоцим, иммуноглобулины);

г) у ребенка хорошо начинает работать кишечник, так как в молозиве содержатся ацидофильные палочки, необходимые для переваривания молока, и вещества, способствующие

удалению мекония;

д) ребенок может не болеть инфекционными болезнями (пока мать его кормит грудью), так как в молоке, и особенно в молозиве, содержатся вещества, резко повышающие иммунные силы организма;

е) у новорожденного сильно снижается вероятность появления диатеза, так как обменные процессы не нарушены;

ж) не возникает ни «физиологической потери веса», ни «желтухи новорожденного», которые считаются нормой, а на самом деле спровоцированы поздним прикладыванием к груди.

По наблюдениям биологов, почти у всех млекопитающих детеныши начинают сосать мать через 15–20 минут после рождения. Иначе они болеют и гибнут. Поэтому в ветеринарии выдаивание молозива не позже часа после отела и выпойка его телятам требуется законом.

Телята этого закона уже добились, а когда закон защитит наших детей?

Для справки: «Во многих зарубежных странах принято осуществлять первое прикладывание еще в родильной комнате, буквально через 15–20 минут после рождения ребенка» *(Справочник по детской диететике. – 1980. С. 71).*

Комментарий А. Б. Никитиной, 2013 год

С 1997 года раннее прикладывание к груди наконец узаконено: «4.3.13. В родильном зале необходимо в течение первого получаса после рождения прикладывать новорожденного к груди матери (при отсутствии противопоказаний). Раннее прикладывание к груди и грудное вскармливание способствуют более быстрому становлению нормальной микрофлоры кишечника, повышению широкого комплекса факторов неспецифической защиты организма».

Важно, чтобы в первые часы после рождения в ротик малыша ничего, кроме молозива, не попадало: «4.6.2. …Вне зависимости от условий пребывания новорожденного (совместно или раздельно с матерью) следует по возможности не использовать в рационе новорожденных иную пищу или питье, кроме грудного молока, за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями».

Почему пропадает молоко?

Итак, позднее прикладывание к груди – первый шаг к тому, чтобы пропало молоко. Первый, но не единственный.

Вот следующие: каждое кормление – только одной грудью и обязательное сцеживание; соблюдение строгого режима и ночного перерыва в кормлении – то самое, что неукоснительно требуется всеми рекомендациями Минздрава.

А между тем всё перечисленное – особенно в первые недели после родов, когда идет приноравливание матери к младенцу, – нефизиологично, то есть противоестественно. Недаром во многих странах переходят на гибкий режим, разрешается кормить малыша и ночью, и даже строгое требование прикладывать «только к одной груди» заменяется на рекомендацию: «В течение первых двух недель, пока образование молока полностью не установилось, надо кормить из обеих грудей» *(Пэрну Л. Я воспитываю ребенка. – Париж, 1979)*.

Хорошее самочувствие матери, ее страстное желание кормить своего ребенка и уверенность в себе – важнейшие условия благополучного и полноценного кормления. Известны случаи, когда даже бабушки вскармливали своих внучат (у индейцев-ирокезов и других народов). Лоранс Пэрну пишет: «Запомните, что кормить малыша надо в расслабленном состоянии, чувствуя себя счастливой. Он почувствует это (да, да!) и будет очень счастлив».

И еще: усталость и тяжелое настроение не способствуют образованию молока – это давно известно в народе; недаром говорят, что от тяжкой работы и черного горя у матери молоко может «перегореть», то есть пропасть в одночасье.

Два способа кормления ребенка

Сравните их результаты и выберите себе подходящий.

Требуемый официальными рекомендациями	Близкий к естественному
1. Строгий РЕЖИМ дня. Кормление по часам. Отключается работа естественных регуляторов организма — чувств голода, сытости, сна, бодрствования и др. Дает начало формированию пассивной жизненной позиции. Труднен для матери и не соответствует естественным потребностям ребенка.	**1.** ГИБКИЙ ЕСТЕСТВЕННЫЙ режим (кормление «по требованию»), устанавливаемый условиями жизни и работы матери и потребностями ребенка и изменяемый соответственно возрасту. Одно из важнейших условий формирования здоровой нервной системы.
2. Ночной перерыв в кормлении с 24 часов и до 6 часов утра ведет к тому, что ребенок может спать неспокойно, часто просыпаться, просить есть. Мать не высыпается.	**2.** Если ребенок просыпается ночью, его надо подержать над горшочком и покормить, как это делают народы неиндустриальных культур. Почти все млекопитающие кормят детенышей и ночью.
3. Раннее применение бутылки с соской (рожка) для кормления. Последствия: получение «ленивого сосуна», толчок к искусственному вскармливанию, так как из груди сосать гораздо труднее, чем из бутылки.	**3.** «Зрелые новорожденные должны обязательно получать грудь не 6, а 8 раз в сутки» (И. А. Аршавский). В первые 10–15 дней в рот ребенку давать ТОЛЬКО материнский сосок (грудь), а водой поить

Требуемый официальными рекомендациями	Близкий к естественному
	с ложечки. Не давать перед самым кормлением даже воду, так как наполнение желудка — сигнал к торможению пищевого центра, и ребенок отказывается сосать.
4. Поспешное диагностирование гипогалактии (нехватки молока) и РАННИЕ ДОКОРМЫ донорским молоком или смесями («Малютка», «Малыш» и т. п.). При этом отсутствует время, необходимое для саморегулирования системы «мать — дитя». Стимулируется переход к искусственному вскармливанию. Грозят ОЖИРЕНИЕМ и акселерацией, так как коровье молоко предназначено для телят, набирающих вес в 5 раз быстрее ребенка. Угнетают человеческую бифидофлору в кишечнике ребенка, вызывают поносы и РЕЗКО СНИЖАЮТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ БОЛЕЗНЯМ. Вызывают задержку развития мозговой ткани.	**4.** В первые 10–15 дней НИКАКИХ ДОКОРМОВ, давать только воду с ложечки. Все должны знать, что ЛЮБАЯ ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ВЫКОРМИТЬ ребенка, а тем более родная мать. У индейцев-ирокезов в случае смерти кормящей матери ребенка спасает бабушка, так как через 2–3 дня непрерывного сосания у нее приходит молоко, и ребенку вполне хватает. Докормы в первые месяцы позволительны только женским молоком. Смеси не опасны после прорезывания первого зуба (после 8 месяцев).

Требуемый официальными рекомендациями	Близкий к естественному
5. СМЕШАННОЕ вскармливание, когда 30% грудного молока в рационе считается достаточным для нормального питания ребенка.	**5.** Естественное вскармливание (грудным молоком и водой) до прорезывания первого зуба (до 5–8 месяцев).
Результат — болезненность ребенка, так как СМЕШАННОЕ = ИСКУССТВЕННОМУ = экологической КАТАСТРОФЕ, тем более значимой, чем меньше возраст. «Искусственники» склонны к аллергиям в 10 раз чаще «естественников». Возможен рахит. Значительно чаще болеют респираторно-вирусными инфекциями и кишечными расстройствами.	Профессор И. А. Аршавский говорил: «Происходит *саморегуляция* системы “мать — дитя”: сколько, когда, как кормить, должна решать сама мама, наблюдая и чувствуя своего ребенка, — именно этому ей прежде всего надо учиться терпеливо, даже кропотливо (…) Ребенок возьмет у матери все, что ему нужно, а мама, если она спокойна и сосредоточенна, возместит отданное *с избытком*».
По мнению профессора Аршавского, искусственное и смешанное вскармливание обуславливают раннюю импотенцию, прогрессивный рост которой отмечается во всем цивилизованном мире. У детей, которых кормили из бутылки, неровные зубы встречаются на 40% чаще, чем у тех, которых до года кормили грудью.	

Требуемый официальными рекомендациями	Близкий к естественному
6. Ранние, необоснованные «КОРРЕКЦИИ» питания (с 1–1,5-месячного возраста дают соки; фруктовое пюре, яичный желток, рыбий жир, витамин D и т. д.) часто ведут к диспепсическим явлениям: пучит животик, расстройство кишечника, ребенок часто плачет, возможно появление признаков гастрита.	**6.** Не прибегать к «коррекциям», так как желудок еще не готов к ним. Рыбий жир более вреден, чем полезен. Избыток витамина D опаснее, чем его недостаток. Докормы начинать с сигнала природы — прорезывания первого зуба: сухарик, корочка хлеба, яблоко, морковь, чтобы «точил зубки» и учился жевать.
7. Советы матерям, основанные на медицинских предрассудках, противоестественны:	**7.** Порядок, близкий к природе:
а) Предложение отдохнуть, так как «в первые часы после родов молока нет». Эта «забота» затрудняет и усложняет кормление в дальнейшем.	а) Надо помнить: молозиво есть продукт величайшей ценности, и его ребенку для начала вполне достаточно.
б) Кормить только сидя. Многим неудобно, быстро устает спина.	б) И сидя, и лежа, как удобнее, главное — расслабляясь.
в) Первые капли молока сцеживают и выливают.	в) Это противоестественно и совершенно излишне.
г) При каждом кормлении прикладывать только к одной груди. Может не хватать молока.	г) Можно кормить одной грудью, если ребенку достаточно, и из двух, если мало. Надо прислушиваться к себе и к ребенку.

Требуемый официальными рекомендациями	Близкий к естественному
д) Будить для кормления, если просыпает больше чем на 10–20 минут. Но тогда отключается работа естественного регулятора сна в организме.	д) Не следует нарушать сон ребенка ради режима. Выспавшийся ребенок спокоен, играет, хорошо ест.
е) Обязательно сцеживать оставшееся молоко. Это замедляет саморегулирование в системе «мать — дитя», создает дополнительные и вредные заботы, так как учащаются маститы.	е) Сцеживать, если нужно другому ребенку, и не надо, если сосет только один.
ж) При слабом сосании докармливать сцеженным молоком с ложечки. Это растит «ленивого сосуна».	ж) Не докармливать, чтобы в следующее кормление сосал лучше.
з) Смазывать соски бриллиантовой зеленью и протирать раствором борной кислоты. Ребенок может не брать сосок, борная кислота вредна для ребенка!	з) Избегать подобных противоестественных мер.
и) Требование ДОКАРМЛИВАТЬ, если «не добирает в весе», или вводить лекарственные средства. Этим стимулируется ожирение, так как «нормы» веса противоестественно выросли, а оптимальные — забыты.	и) Годовалый ребенок до акселерации весил в среднем 9,0 ± 1,1 кг. Не раскармливать свыше 10,1 кг, чтобы не привести к ожирению.

ИТАК, МАМА, ЧТО ВЫБЕРЕШЬ ТЫ?

Комментарий А. Б. Никитиной, 2013 год

За последние 15 лет в отношении грудного вскармливания многое круто поменялось. Теперь практически все – и медики, и родители – поддерживают правую графу этой главы (способ кормления ребенка, «близкий к естественному»), найти «специалиста по грудному вскармливанию» можно почти в любом городе и даже вызвать на дом.

Но, на мой взгляд, появилась другая проблема: «грудь вместо соски». Например, малышу уже значительно больше года, а его мама при любом недовольстве, неудобстве, капризах или плаче малыша, вместо того чтобы разобраться, в чем дело (а к этому возрасту проблемы малыша очень разнообразны!), машинально сует ему в рот грудь. Есть основания полагать, что этим «запускается» ряд нежелательных психофизиологических механизмов, создающих немало трудностей в жизни малыша и его мамы:

– у ребенка закладывается привычка все жизненные трудности «заедать», он не учится решать их другими способами;

– пищеварительная система ребенка находится в постоянном тонусе (отсюда привычка постоянно есть);

– частое сосание груди вызывает частое мочеиспускание у ребенка, следовательно, беспокойный и прерывистый сон (и у матери тоже);

– ребенок привыкает, что мамина грудь всегда доступна: не считаясь с состоянием мамы и с окружающими обстоятельствами, учится бесцеремонности и неумению потерпеть;

– мама лишается возможности отдыха – и для своей груди, и для самой себя;

– мама и малыш не учатся взаимопониманию и другим способам общения между собой (просто прижаться друг к другу; перемолвиться словечком; прояснить какой-либо конфликт; подбодрить или утешить жестом или взглядом; ласково погладить больное место или подуть на него; повозиться-покувыркаться на диване; переключить внимание малыша, и т. д., и т. п.).

Малыш может плакать и кукситься не так уж часто от того, что «хочет есть». И прежде чем дать грудь, надо подумать: а ЧТО именно малышу сейчас ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНО? Это может быть и желание побыть рядышком с мамой, и настойчивая потребность помочиться, и необходимость отрыгнуть воздух или лишнее молочко, и болезненные колики. В последних случаях «давание груди» только усугубит, а не решит проблему. Иногда неплохо дать и пустышку, которая может переключить внимание малыша, расслабить животик, помочь сходить ему в туалет

и просто успокоиться.

Опыт показывает: не стоит кидаться из одной крайности в другую (строгий режим – никакого режима; кормление каждые три часа с ночным перерывом – постоянно-бесконечное кормление грудью; бутылочка со смесью – только мамина грудь; тугое пеленание – никакого пеленания…). Надо не бояться искать, пробовать и находить то, что необходимо именно вашему малышу. Например, то же «тугое пеленание» некоторым беспокойным детишкам в первые месяцы жизни помогает быстро заснуть. Без чуткого наблюдения и взаимопонимания со своим малышом обойтись никак нельзя! Именно этому дети нас прежде всего и учат.

Наш малыш в первый год
(для тех, кто любит краткое изложение)

Сначала мы сомневались, нарушая многие традиции воспитания, и спрашивали: «Правы ли мы?» А теперь, когда все семеро наших детей выросли и работают, а четверо старших обзавелись семьями и растят девять внучат, мы оглядываемся на прошлое и говорим: мы выбрали верный путь, можно было действовать еще смелее и идти еще дальше!

Мы одолели простуды, и этого оказалось достаточно, чтобы у ребят было крепкое здоровье: четверо из них в детстве даже не пробовали лекарств.

Мы дали дошколятам в игрушки спортивные снаряды, и они оказались действенным средством для приобретения легкой, стройной, спортивной фигуры, большой силы, отличного сердца и послужили доброму делу предупреждения детского травматизма.

Раннее чтение (с 3–4 лет) и комплекс новых развивающих игр помогли развить творческие способности детей, а домашняя мастерская сделала умелыми их руки.

Но всё это стало возможным, потому что были «первый час», «первый день», «первый год». Мы теперь глубоко убеждены, что именно первый год является годом «запуска» здоровья, силы и способностей ребенка. Возможности развития у новорожденного просто сказочны, и мы поражаемся, почему наука и практика воспитания так мало до сих пор о них знают и еще меньше используют. И не какие-то мифические «природные задатки», а именно МАТЬ и ОТЕЦ, бабушка и дедушка, тот, кто занялся развитием малыша, больше всего бывает «виноват» в том, здоровым или болезненным, сильным или слабым, способным или бездарным пойдут в школу сын или дочь.

Вот с чего мы начинаем, что делаем и что думаем о ПЕРВОМ ГОДЕ.

1. В родильном доме надо просить врача дать ребенка для первого кормления не позднее часа после рождения. Это чрезвычайно важно для сохранения здоровья и младенца, и матери. У нас шестеро детей страдали от диатеза, так как их поздно давали матери для кормления (через 12–24 и даже 72 часа после рождения), а у седьмой, Любы, не было никаких признаков диатеза, так как, по совету профессора Аршавского, ее приложили к груди через два часа после рождения (еще лучше, если через 15–30 минут).

2. Мы не соблюдаем строгого режима кормления. В первые месяцы перерыв между кормлением обычно короче требуемых 3 часов, но может быть и больше трех. Кормит мама, полулежа на диване, а малыш лежит голенький рядом с нею и свободно двигает ножками и ручками. После кормления обязательно держим 1–2 минуты вертикально, чтобы он срыгнул проглоченный воздух и учился держать головку. Мать кормит грудью до 12–14 месяцев.

Прикорм (после 6 месяцев) – ничего специально для младенца не готовим. Все, что ему «по зубам», попадает с общего стола: ложка киселя, каши, бульона, кефира и т. п. Никаких норм питания не устанавливаем. Дети едят, сколько хотят, но едят вместе со всеми.

3. Малыш у нас, пока не спит и во время кормления, лежит голенький или в одной распашонке (при комнатной температуре до +20 ˚С). Приучаем его к этому один-два дня после прихода из роддома, а следовало бы со дня рождения. В первый же день мы развернем его и положим голеньким, пусть шевелит ручками и ножками. Если он начал икать, то его через несколько минут завернем в тонкую пеленку, а через часок при кормлении снова раскрываем. Только для сна в комнате мама заворачивает его в тонкую пеленку, а для сна на воздухе – в зависимости от погоды (например, теплое шерстяное одеяло при температуре ниже – 5 ˚С), и перед сном согревает своей рукой стопы малыша, если они прохладные, и заворачивает ножки в теплую пеленку.

Если малыш в комнате бывает *голеньким*, то:

а) тонус мышц повышен (мышцы напряжены), и они развиваются;

б) ему прохладно, прохлада бодрит, делает движения приятными;

в) без одежды и пеленок двигаться легко, они не стесняют движения;

г) в этом возрасте чем быстрее совершенствуются движения, тем успешнее развивается интеллект;

д) терморегуляторы организма включаются в работу; так как во сне температура окружающей среды 32–34 ˚С (комфортная), а если проснулся, то температура воздуха в комнате +18–20 ˚С. Перепад температур 10–15 ˚С каждый день и по нескольку раз.

По нашим наблюдениям, малыши, которых держат в комнате *голенькими*, почти не подвержены простудным заболеваниям.

4. Оказалось, что кожа малыша в таких условиях не нуждается в частых подмываниях и купаниях и без всяких смазываний и присыпок остается чистой и здоровой. Опрелости, сыпь и покраснения, полученные им в родильном доме, исчезают в несколько дней и больше не появляются. С мылом мы купаем младенца раз в неделю, под душем в самодельной бане, где температура бывает от +35 до +55 °С. Подмываем холодной водой (не под струей, а с ладони).

5. «Гигиеническим навыкам» учим со дня рождения. После сна, после кормления, после питья воды и когда малыш «дает знать», мама держит его над тазиком, положив его на свои колени (на бедра) и поддерживая руками под коленками. Тогда малыш не любит быть мокрым, и уже в 1,5–2 месяца можно обходиться почти без стирки пеленок (мама стирала в 10–15 раз меньше обычного). Мы, таким образом, не выполняем совет врачей «смириться на 8 месяцев со стиркой пеленок», не учим ребенка всё время «ходить под себя» (ночное недержание мочи и неврозы, связанные с ним, – видимо, одно из последствий такого обучения). Мы удивляемся, читая, что «…навык опрятности у них крайне нестоек, что только на втором году постепенно развивается способность контролировать функцию мочевого пузыря и кишечника» *(Студеникин М. Я., Книга о здоровье детей. – Москва: Медицина, 1973. С. 110)*. У нас малыши рано просятся, а также и сами садятся на горшок. Рекламируемые сейчас «удобные» одноразовые впитывающие подгузники (памперсы и др.) создадут (и уже создают!) очень серьезную проблему недержания мочи не только в ночное время. Недаром уже в продаже появляются подгузники для 3–5–7-летних детей! Это очень выгодно производителям, но каково детям?!

6. Когда малыш начинает ползать и ходить, он, как правило, одет в одни трусики. Это, видимо, лучшее из всех средств закаливания. Босые ножки быстро и точно реагируют на изменение температуры окружающей среды, а синие пяточки говорят, что термоадаптивные реакции протекают нормально. Старшие дети заметили: «Когда ходишь босиком, ногам холодно не бывает. Только когда сядешь у телевизора в мягкое кресло и подожмешь ноги под себя, тогда почувствуешь, что они холодные». Мы поэтому разрешаем всю зиму выскакивать малышам босиком на снег, чтобы расширять диапазон температур, в котором работают терморегуляторы организма.

7. Летом выносим малыша голенького на солнышко

и «поджариваем» его со всех сторон сначала 10–15 минут, а с 3–4-х месяцев – уже до часа и более. С годовалыми малышами были летом в Феодосии, Евпатории, Одессе. Никогда не надевали панамок и не знали солнечных ожогов и «ударов». Волосы хорошо защищают от солнца, а солнечные ванны – лучшая профилактика рахита.

8. Избегаем специальной стерильности, чтобы у ребенка вырабатывались иммунные (защитные) «механизмы» для жизни в обычной нашей микрофлоре. Даем сырую воду, некипяченое молоко, позволяем пробовать «на зуб» вещи и игрушки и т. п. Исследователи космоса пробовали выращивать животных в стерильных условиях (гнотобионтов), но не все животные могут в них вырастать. А те, кого удалось вырастить до взрослости (крысы), погибали через 3–36 часов после того, как их выпускали на волю из стерильной клетки, так как их иммунные силы не смогли развиться в стерильной обстановке. Всем нашим детям незнакомы желудочно-кишечные заболевания.

Комментарий А. Б. Никитиной, 2013 год

Надеемся, что сегодня все родители в состоянии адекватно оценить качество доступной им сырой воды, сырого молока и пр.

9. Специальных занятий гимнастикой у нас нет. Просто мы иначе, чем принято, обращаемся с малышом. Каждый раз, как берем его на руки, просовываем ему в сжатые кулачки по пальцу и начинаем тянуть к себе, чтобы он сел (на несколько секунд, конечно), а потом и встал. Уже на первом месяце жизни держим малыша и вертикально. Держа его на руках, прислоняем к груди, а свободной рукой снизу подпираем пяточки, пока он не напряжет ножки и не будет стоять, т. е. держать свой вес на ножках, прислонясь к груди матери или отца (тоже сначала на несколько секунд, но каждый раз, как берем его на руки).

Обязательно на некоторое время (сначала на минуту-две) кладем малыша на животик, чтобы он учился поднимать головку и рассматривать не только потолок. Обычно это делала мама, когда брала малыша кормить, поить или держать над тазиком, или кто-то подходил к нему из старших, чтобы поговорить с ним, дать ему ухватиться за пальцы или поиграть с ним.

Вообще обращаемся с малышом гораздо смелее, чем принято. Кладем животиком на ладонь и перекладываем с места на место, берем за две ножки и поднимаем вниз головой и т. д. Он при этом напрягается, помогает в том, что делают старшие, и быстро крепнет.

На втором-третьем месяце жизни отец брал малыша из кроватки или коляски, давая ему два пальца одной руки – указательный и мизинец, а второй рукой подстраховывал его под ягодицы. Малыш сам так крепко хватался за пальцы, что его можно было вынимать или класть обратно. Пальцы взрослого хорошо чувствуют, крепко ли он держится. Для малыша это каждый раз гимнастическое упражнение. А становясь старше, он начинал еще и подпрыгивать, облегчая и делая удивительно приятной, легкой и даже красивой эту «гимнастику». За день таких упражнений приходится делать несколько десятков.

10. Можно еще брать малыша под мышки, ставить его ножками на стол и «ходить» с ним по столу сначала по 20–30 секунд, а на втором месяце – по минуте и больше, несколько раз в день. В опыте, который делали американцы с таким обучением хождению со дня рождения (перед каждым кормлением), малыши пошли самостоятельно в 6–7 месяцев вместо обычных 12, и главное – были намного *развитее умственно* по сравнению со своими «нормальными» сверстниками.

11. С трех примерно месяцев в коляске и в кроватке устанавливаем *перекладинку*, до которой он дотягивается руками и которую может схватить, чтобы сначала садиться, держась за нее, а потом и вставать. Это палочка диаметром 12–15 мм поперек кроватки на досягаемой для малыша высоте (15–25 см), а еще удобнее – лесенка «Встань-ка».

12. Как только малыш НАЧИНАЕТ ПОЛЗАТЬ (с 5–6 месяцев), пускаем его на пол, чтобы для движений было больше простора, а для «исследований» – больше предметов. Если он уже может вставать на ножки, то опускаем пониже гимнастические кольца (18 см от пола) и устанавливаем турничок так, чтобы он мог ухватиться сам, подвешиваем боксерскую грушу на канате, ставим раскладушку, вокруг которой малыш может ходить, держась за нее. Еще лучше установить спорткомплекс В. С. Скрипалева, который занимает мало места (около 3 кв. м), но имеет одиннадцать спортивных снарядов.

13. Примерно половину дня предоставляем малышу для САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПОЗНАНИЯ МИРА. Когда он начинает ходить, мы не предохраняем его от падений, и малыш быстро учится ловко «приземляться»: падая вперед, он опирается на руки, а падая назад – садится. Навыки безопасного падения, приобретенные в детстве, сохраняются на всю жизнь и служат

надежной защитой от травм.

14. Не прячем от ребенка спички, иголки, ножницы и другие опасные вещи, а сами ЗНАКОМИМ МАЛЫША С ОПАСНОСТЬЮ, когда он впервые сталкивается с нею. Делаем это так: предупредив ребенка, что может быть «больно!», «горячо!», ПОЗВОЛЯЕМ дотронуться до горячего чайника, утюга, плитки, то есть получить «урок». Двух-трех таких «уроков» обычно оказывается достаточно, чтобы ребенок на всю жизнь становился осторожным в обращении с ними и питал доверие к нашим предупреждениям.

15. При встрече с БОЛЬШОЙ ОПАСНОСТЬЮ, где применение «малых доз» невозможно (поезд, автомашина, открытое окно в квартире на пятом этаже и т. п.), мы не пускаемся в рассуждения и объяснения, а в первый раз переживаем испуг, проявляем *опасение и осторожность* гораздо большую, чем обычно, чтобы ребенок видел образец поведения в данной ситуации. Например, выходя впервые с малышом на улицу, подчеркнуто бросаемся в сторону от автомашины подальше, чтобы он опасался уличного транспорта, внимательно смотрим налево и направо, остановившись перед проезжей частью улицы.

Когда ребенок подрастет настолько, что может «вести маму» в магазин или в булочную (с 2–3-х лет), мы поручаем ему «проводить маму в магазин», «перевести через улицу», то есть «перекладываем заботу» о безопасности на ребенка.

16. Запрещая что-то ребенку, строго говорим ему «НЕЛЬЗЯ», но тут же говорим ему, что «МОЖНО», например: «Рвать книги НЕЛЬЗЯ, а старую газету МОЖНО», «Стучать молотком по телевизору НЕЛЬЗЯ, а по дощечке МОЖНО» и т. д. Запретов должно быть немного, но четких, и их надо соблюдать всем.

17. Когда впервые даем карандаш или ложку в руки, то сразу даем ВЕРНО, как НАДО держать – так малыш и берется (первые дни следим за этим). Это стараемся делать во всех подобных случаях с самых первых попыток, так как переучивать значительно труднее. Вообще стараемся не учить тому, от чего потом придется отучивать.

18. Мама спит с малышом рядом примерно до одного-двух лет. Ночью, когда он проснется, она держит его над тазиком (чтобы сделал «пи-пи») и затем кормит грудью. Малыш рядом с матерью спит спокойно остаток ночи, и мать обычно

высыпается. Только с первым ребенком мама мучилась до 5 месяцев, добиваясь «ночного перерыва в кормлении». Мы считаем ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ младенца с матерью очень важным для его развития и укрепления его нервной системы. Недостаток его ведет к обеднению эмоциональной сферы, к ее ущербности и формированию «неконтактности» в старшем возрасте, преодолеть которую впоследствии очень трудно.

Чтобы избежать депривации – эмоционального голодания, – стараемся, чтобы ребенок постоянно видел мать или отца или слышал их – он тогда может спокойно и подолгу играть сам. При этом по мере возможности наблюдаем за ним и не скрываем своего интереса к его деятельности. Не боимся брать малыша часто НА РУКИ. Перед сном мама нередко поет ему песенку и старается, чтобы он подпевал (развивается слух и голос). Берут его на руки и старшие дети, братья и сестры, говорят с ним, показывают и называют предметы или спрашивают его: «Что это?», «Где лампа?» и т. п. Маленькие няньки развивают малыша, пожалуй, лучше, чем мы, взрослые, так как быстрее находят с ним общий язык в играх и делах. Поэтому, наверное, матери и отцу легче с двумя-тремя ребятишками в семье, чем с одним.

19. Стараемся больше хвалить, искренне РАДУЕМСЯ УСПЕХАМ малыша, каждому его достижению, ведем записи о них в дневниках, составляем графики измерений физического и умственного развития каждого из детей. Это помогает накапливать опыт, побуждает к анализу и размышлению.

20. Мы заметили, что малыш уже с 10–11 месяцев может испытывать СОСТРАДАНИЕ, сочувствие, проявляет желание помочь старшим, участвовать в их делах, подражая им. Мы стараемся поддерживать это стремление ребенка, не отталкиваем его от себя, а вместе с ним делаем многое, вместе огорчаемся, вместе радуемся. Возбуждаем и поощряем в нем сочувствие к уставшему, огорченному, больному, слабому: «Мама устала, принеси ей тапочки, чтобы она переобулась».

В последние годы мы поняли, что именно в этом возрасте начинается ориентация человека в НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЯХ. Если наибольшее удовольствие он испытывает, доставляя радость другим людям, то радость созидания, радость творчества и отдачи становятся высшими из радостей его жизни.

Эти эталоны нравственных ценностей являются основой того, что называют совестью, они формируются рано и лежат, видимо, в подсознании.

Вот некоторые результаты первого года жизни

1. В первый год жизни малыш не болеет.

2. Обнаженный (в трусиках) выдерживает лучи солнца, летний ветер, купание в реке и в море, ходьбу босиком по полу, земле, траве, снегу.

3. Ест почти всё, что едят взрослые. Желудок работает всегда хорошо. После прекращения грудного кормления стул – в виде колбасок, и туалетная бумага редко нужна.

4. С трех месяцев СТОИТ сам, держась за опору, прочно ВИСИТ, держась за пальцы взрослого (до 30 секунд).

5. ПОЛЗАТЬ начинает с 6–7 месяцев, причем не касаясь пола коленками, что говорит о высоком уровне его физического развития.

6. ХОДИТЬ сам без опоры и поддержки начинает с 8,5–10 месяцев; ходит босиком в комнате, а летом – и во дворе.

7. Развитие СИЛЫ и ЛОВКОСТИ: подходит к турнику или к кольцам, сам берется за них и повисает на 2–5 секунд, влезает на диван и слезает с него– в 10 месяцев; поднимает ножки к рукам из виса на перекладине или кольцах (сильный брюшной пресс) – в 10–11 месяцев; влезает по вертикальной лесенке на высоту 1,5–2 метра и слезает с нее – в год.

8. К году САМ ПЬЕТ из чашки, с 13–14 месяцев САМ ЕСТ ложкой густую кашу.

9. ПРОСИТСЯ на горшок, просыпается для этого и ночью.

10. ГОВОРИТ 10–15 слов, понимает и выполняет элементарные просьбы, проявляет сочувствие, желание помочь, участвовать в занятиях старших.

А ГЛАВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, как мы теперь понимаем, был вот в чем: живя с такими малышами, мы – при всех наших хлопотах и заботах – не уставали! Напротив, мы словно заряжались от них бодростью и радостью жизни, которая буквально била ключом в нашем доме. И как странно было слышать от других: «Ах, как трудно с детьми! Совсем замучились…»

Только спустя время, столкнувшись со страшными проблемами других семей, мы поняли, что с детьми может быть действительно невыносимо тяжело. И главные трудности, отравляющие детям и родителям жизнь, были связаны с бесконечными болезнями. Почему же они миновали наших детей?

Мы попробовали в этом разобраться и увидели, каких бед нам удалось избежать. Наверняка не все существующие попали в «чертову дюжину» грозных ОПАСНОСТЕЙ, на которую мы

обращаем ваше самое пристальное внимание. Но эти – мы убеждены! – можно и нужно предотвратить. Если это удалось нам, значит, и другим это под силу.

Современные опасности, угрожающие здоровью и жизни ребенка в первый год

1. ИСКУССТВЕННОЕ И СМЕШАННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ.

2. АЛКОГОЛИЗМ родителей: отягощенная наследственность; пьяное зачатие обрекает ребенка на психическое или физическое уродство.

3. НЕФИЗИОЛОГИЧНОЕ ВЕДЕНИЕ беременности и родов, ведущее к увеличению числа физиологически незрелых детей (сейчас их 90 %).

4. ПОЗДНЕЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ к груди матери (через 1–3 суток) и отсутствие физического («кожа к коже») и эмоционального контакта с матерью в первые часы и дни после рождения.

5. ПЕРЕКУТЫВАНИЕ в часы бодрствования и термостатическое содержание (постоянно в тепле), ведущее к угнетению механизмов терморегулирования и частым простудным заболеваниям.

6. СТЕРИЛИЗАЦИЯ пищи, питья, посуды, пеленок, игрушек и пр., задерживающая развитие и укрепление иммунитета и приводящая к болезненности ребенка: к нему будет «липнуть» любая инфекция.

7. ПЕРЕКАРМЛИВАНИЕ, стимулируемое всё возрастающими (акселеративными) нормами роста и веса, искусственным и смешанным вскармливанием и ранним прикормом (ранее 5–6 месяцев).

8. МАЛОПОДВИЖНОСТЬ в первые 6 месяцев и НЕДОСТАТОК ДВИЖЕНИЯ и ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК до и после года, ведущие к недоразвитию мышечной системы и – коррелятивно – к слабости всех внутренних органов, а также к задержке умственного развития.

9. ПРИМЕНЕНИЕ АНТИБИОТИКОВ для лечения младенцев.

Антибиотики аминоглюкозидного ряда (неомицин, мономицин, канамицин, стрептомицин) ведут к ГЛУХОТЕ: сначала к потере слуха на высоких частотах, затем на низких и при дальнейшем применении – к СЛЕПОТЕ.

10. ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ кормящей МАТЕРЬЮ: пенициллины могут вызвать сенсибилизацию ребенка; тетрациклины оказывают токсическое действие; сульфаниламиды усиливают желтуху у ребенка; левомицетины вызывают отказ от груди, рвоту, диспепсические явления и даже поражение костномозгового кроветворения; налидиксиновая кислота может вызвать гемолиз эритроцитов у детей; метронидазол (трихопол) оказывает канцерогенное действие.

11. ОБЕРЕГАНИЕ ребенка ОТ ОПАСНОСТЕЙ ВМЕСТО ЗНАКОМСТВА С НИМИ, приводящее к неосторожности и заметно увеличивающее вероятность травматизма.

12. ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ познания мира – после 6–7 месяцев усаживание ребенка, умеющего ползать, в кроватку или в манеж, – задерживающее развитие творческих сторон интеллекта. Огромное количество запретов, делающих ребенка удобным для взрослых, но неразвитым.

Две крайности в общении с ребенком, вызывающие задержку его психического развития: «ЗАОРГАНИЗОВАННОСТЬ» – непрерывные занятия, развлечения, игры и отсутствие времени для самостоятельной деятельности ребенка – ведет к пассивности и апатии; и «ЗАБРОШЕННОСТЬ» – сведение общения только к обслуживанию ребенка – ведет к психическому голоданию (депривации) и госпитализму.

13. «БЕЗОТЦОВЩИНА», отстранение или самоустранение мужчины из процесса воспитания ведет сначала к физической изнеженности, а затем (в более старшем возрасте) – к инфантильности или неуправляемости и агрессивности детей.

14. РАЗЛАД В СЕМЬЕ – напряженная, холодная, а тем более скандальная обстановка пагубна для психики ребенка, сильно задерживает его развитие, а позже ведет к неврозам, угнетенному состоянию, желанию уйти из дома и даже из жизни.

Мы надеемся, что вы внимательно прочитали этот раздел и увидели, что многое могут предотвратить сами родители. Но, к сожалению, не всё зависит от них. И прежде всего пребывание

в родильном доме: что мы там можем? Все в руках врачей и медицинских работников, матери остается только подчиняться. И всё-таки…

Мы расскажем о том, как мы однажды обратились с «Просьбами к врачам родильного дома» и что из этого вышло.

Наши просьбы к врачам и сестрам родильного дома

Было однажды так: пригласили нас в московский родильный дом, и мы рассказали врачам, акушерам, сестрам (собралось человек 30) о том, что вы уже прочитали в этой главе. Вопросам не было конца:

– И вы поили некипяченой водой?

– Совсем раздетого на мороз?

– С первого дня просится на горшок?

– Как это – «кожа к коже»?

– Зачем же кормить сразу?

И т. д., и т. п. Самым удивительным оказалось то, что многое врачам-специалистам было неизвестно и, хотя далеко не со всем они согласились, всё-таки выслушали нас очень доброжелательно и с большим интересом. А когда узнали, что у нас скоро появится внук или внучка, предложили привезти будущую маму к ним в родильный дом.

– А не могли бы вы выполнить наши просьбы? – не растерялся Борис Павлович.

– Ну, если они не будут противопоказаны…

В тот же вечер, вернувшись домой, Борис Павлович написал свои «Просьбы к врачам и сестрам», а уже через несколько дней повез дочку в родильный дом и вручил «Просьбы» врачу.

– Ого, целых 17! – удивился доктор.

– Здесь самое главное, но ведь тут нет ничего противоестественного.

– Гм, – сказал врач, просмотревши столь необычный документ, – действительно, тут скорее *всё естественно*, но… существуют инструкции Минздрава, их не миновать. Однако на что запрета нет – попробуем!

Новорожденную положили на грудь маме сразу после рождения. Вокруг родильного стола собрались все свободные врачи и акушеры: «Сосет!» – удивлялись они. Так «тронулся лед» наших взаимоотношений с медициной. А те «семнадцать просьб» еще несколько лет уточнялись, дополнялись и верно служили рождению наших внуков и многих других детей. К сожалению, правда, не все: врачи-то были не против, но инструкция!

Надеясь на то, что настала пора пересмотра многих

устаревших инструкций, предлагаем вам убедиться самим, что ничего противоестественного в наших просьбах нет. Наоборот – *всё естественно*.

Итак, вот о чем мы просим врачей родильного дома.

1. Не делать НИКАКИХ ИНЪЕКЦИЙ и особенно местной анестезии, так как она губит материнский инстинкт и вредно действует на ребенка.

2. Постараться придать роженице положение полусидя, чтобы потугам помогала сила тяжести, то есть вес ребенка, тогда роды проходят легче и быстрее.

3. Не накладывать зажимы и не перевязывать пуповину, пока не прекратится пульсация крови в ней, то есть подождать 5–30 минут, чтобы ребенок забрал из плаценты всю свою кровь (100–150 мл).

4. Сразу же после родов, не разрезая пуповину, приложить голенького ребенка к обнаженной груди матери (на 10–15 минут) и проследить, чтобы малыш пососал из обеих грудей в течение первого часа после рождения. Еще лучше, если мать САМА приложит его к груди. Эти удивительные 15–30–60 минут близости (контакт «кожа к коже») накладывают неизгладимый след на всю будущую жизнь и взаимную привязанность матери и ребенка, позже не могут быть восстановлены и с трудом компенсируются.

Нечто подобное может происходить и с отцом ребенка, но бедные отцы не знают, как много любви к сыну или дочери они хоронят, страдая под окнами недоступного и потому бессердечного родильного дома.

РАННЕЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ к груди резко снижает вероятность появления диатеза у ребенка (примерно в десять раз), желтухи, аллергий, включает в работу иммунную систему ребенка, осеменяет кишечник ацидофильной палочкой, имеющейся в молозиве. Оно является сильным физиологическим сигналом материнскому организму, что всё в порядке, и это ускоряет течение послеродовых процессов (ускоряется выход последа, останавливается кровотечение, быстрее сокращается матка), улучшает самочувствие, благотворно действует на мать и дитя. У матери будет много молока, предупреждается мастит, а ребенок не будет «ленивым сосуном», отпадает необходимость докорма и искусственного вскармливания. Нужно помнить, что СМЕШАННОЕ вскармливание столь же вредно,

как и ИСКУССТВЕННОЕ. Это экологическая катастрофа для ребенка, тем более страшная, чем меньше ребенок.

5. Ничего не давать ребенку из бутылки с соской в первые 10–15 дней (глюкоза, донорское молоко), чтобы не делать из него «ленивого сосуна» и затем «искусственника».

6. Не смазывать соски матери зеленкой (бриллиант грюн) и не протирать раствором борной кислоты (она вредна для ребенка). Самая эффективная профилактика маститов – раннее прикладывание к груди, кормление грудью и минимум сцеживаний.

7. Не закапывать в глаза новорожденному ни раствор ляписа, ни сульфацил-натрий, если нет для этого показаний. Они часто вызывают конъюнктивит у ребенка, особенно ляпис (до 80 %).

Не делать прививку БЦЖ, если для этого нет показаний. По истечении инкубационного периода возможны диспепсические явления, а позже – «прививочный туберкулез», требующий лечения (4–6 % случаев).

Комментарий А. Б. Никитиной, 2013 год

Не делать новорожденному прививку против гепатита В, если для этого нет показаний (единственное показание, которое я знаю, это роженица, больная гепатитом В). Эта прививка является генно-модифицированным продуктом и имеет много побочных эффектов, а заражение гепатитом В возможно лишь через кровь больного или половым путем, т. е. практически исключено для детей, особенно новорожденных.

8. Не удалять первородную смазку с кожи ребенка в течение первых суток, так как в ней содержатся полезные вещества, всасывающиеся в кожу.

9. Не ограничиваться измерением роста и веса, а дважды – через 1 минуту и 5 минут – провести экспресс-диагностику физиологической зрелости по шкале Апгар-Аршавского (сердцебиение, дыхание, окраска кожи, мышечный тонус, рефлексы) и сообщить результаты родителям. Зрелый ребенок – 8–10 баллов. Нормальный вес – $3 \pm 0{,}6$ кг.

10. Не уносить младенца надолго (более 10 минут) от матери для осмотра и измерений и сразу поместить ребенка с матерью в отдельной палате или поставить его кроватку рядом

с материнской. Удаление ребенка от матери ведет к психической депривации, тем более страшной, чем продолжительнее разлука. Мать должна помнить: чем меньше ребенок, тем больше он нуждается в физическом и биоэнергетическом контакте с нею. Если он плохо спит ночью один, то матери лучше положить его рядом с собой.

11. Рекомендовать матери произвести «запуск терморегулирующих функций» организма трехкратным погружением ребенка В ХОЛОДНУЮ ВОДУ (6–12 °С). Погружение делать полным (так, чтобы головка уходила под воду последней и лицом вниз), коротким (на 0,5–1 сек), с интервалом между погружениями в 2–3 вдоха ребенка. Резкий крик после первого погружения – нормален, длительный сон после погружений (до 5–8 часов) – тоже. Наилучшее время «запуска» – первый-второй день после рождения, то есть в «период наивысших адаптивных возможностей ребенка» *(И. А. Аршавский)*.

12. В дальнейшем поддерживать терморегулирующие функции всегда в рабочем состоянии. Для этого рекомендовать матери:

– кормить ребенка голеньким (сидя или лежа – как ей удобнее): ребенок получает «воздушные ванны» 4–7 раз в сутки по 15–20 мин. Это включает в работу терморегуляторы организма и предупреждает опрелости;

– подмывать ребенка при необходимости только холодной водой – из-под крана с ладони (включение терморегулирующих функций в работу);

– заворачивать ребенка в пеленки только для сна (во время сна температура окружающей среды, т. е. под пеленкой, должна быть комфортной – 32–34 °С), оставляя его в распашонке или голеньким во время бодрствования. В комнате в одеяло не заворачивать, чтобы не вызвать потницу, опрелости и другие неприятности.

13. Не советовать матери «смиряться со стиркой пеленок на 6–8 месяцев», а рекомендовать «учить гигиеническим навыкам со дня рождения», как это делается у народов Индии и многих африканских стран. Для этого держать ребенка над тазиком или раковиной, если он проснулся сухим, держать после еды или питья воды и подкреплять рефлекс опорожнения мочевого пузыря наградой – приласкать, покачать, иногда и покормить. Мать почти избавится (и тем больше, чем более внимательна и чутка она к «сигналам» малыша) от огромной и бессмысленной

работы по стирке и глажке пеленок, а малыш не будет приобретать навыков противоестественной неопрятности и неврозов, вызываемых позже ночным недержанием мочи (энурез) и связанным с ним комплексом неполноценности.

Вот и все просьбы. Их 13, а не 17 – просто потому, что некоторые пункты мы соединили вместе, кое-что добавили, но ничего не сокращали. Выполнить их так нетрудно, а результаты могут быть так велики… А ведь когда-нибудь (мы уверены!) эти «Просьбы» станут простой инструкцией Минздрава. По велению Природы.

О детских садах

Ни в ясли, ни в детские сады мы детей не отдавали, поэтому опыта «детсадовских родителей» не приобрели. Конечно, мы об этом не жалеем, потому что и тогда, и сейчас считаем, что наши дошкольные воспитательные учреждения предоставляют очень мало возможностей для физического, умственного и нравственного развития ребятишек: ни побегать босиком, ни подвигаться всласть, ни поиграть в охотку, ни трудных задачек на смекалку, ни букв и цифр до школы, ни совместных дел и занятий со взрослыми или со старшими, ни учета личных особенностей и состояний, ни непременной доброты, любви к каждому ребенку – как же без этого жить и каким вырастешь?

Кроме этого, для нас оказалось просто невозможным передать детей, даже на время, в другие руки, пусть добрые, умелые, но чужие. И дело тут было не в недоверии или какой-то боязни. Что-что, а сохранность и сытость детей в детском саду сомнению не подлежат. Тут другое: дети целый день были бы где-то в незнакомом для нас мире и окружении, а как же тогда мы бы чувствовали их и знали? Ведь они меняются не по дням, а по часам. И как бы дети постигали наш мир, видя нас только в утренней суете и вечерней усталости?

В общем, и сознание, и чувство – всё было настроено против этих «камер хранения для детей», которые представлялись нам своеобразными казармами, где всё делается по жесткому режиму и «чохом» – всеми разом. Мы не представляли себе там своих ребят! Конечно, нам было трудно, подчас почти невозможно, но мы всё-таки выход находили: по очереди работали (кто – утром, кто – вечером), у нас были разные выходные и отпуска, брали работу домой или детей на работу (когда они подросли), иногда пользовались помощью бабушек, а бывало – просто знакомых или соседей, и всё-таки выдержали. И, может быть,

поэтому слегка свысока позволяли себе относиться к тем, кто «не выдерживал», да и не очень задумывался над тем, вести или не вести ребенка в детский сад. Ну конечно, вести! Было бы куда – проблему видели только в этом.

Когда начались наши «встречи с родителями», мы волей-неволей стали расшатывать стереотип восприятия детского сада как лучшего варианта воспитания дошкольника. Папы и мамы начинали задумываться, верно ли делают, а иногда принимали трудные решения поступиться ради малыша какими-то своими интересами и делами. И мы радовались тому, что кого-то «наставили на путь истинный». Но всё чаще к нам подходили с вопросом: «А если мы согласны с вами и очень хотели бы обойтись без детского сада, да не можем. Как быть?» И знакомили нас с такими жизненными обстоятельствами, которые загоняют людей в тупик: матери-одиночки, многодетные без жилья, малообеспеченные молодые семьи, студенты и т. д. Да, для них детский сад – жизненная необходимость. Мы узнали, что есть и другие – не хотелось бы называть их отцами и матерями: им дети только помеха и обуза, а жизнь детей в подобных «семьях» превращается в ежедневное страдание. Для таких детей детский сад – просто спасение.

Мы поняли: без детского сада не обойтись, поэтому нельзя относиться к общественному дошкольному воспитанию как к чему-то такому, чего надо избегать и о чем лучше не думать. И мы стали думать – вникать в эту нелегкую и, как оказалось, очень больную проблему «обобществленного детства».

Мы пошли в детские сады, познакомились с условиями работы в них и буквально потеряли покой. Мы даже и не подозревали, как там трудно и взрослым, и детям: до 30 – и больше! – малышей на няню и воспитательницу (с нищенской зарплатой); до 30 – и больше! – однолеток в одном «загоне» целый день. А поминутный – действительно казарменный – режим! А обязаловка в кормлении (по норме) и в занятиях (все – играем, все – рисуем, все – поем), как положено! А бумагописание вместо живого творчества (планы да отчеты – по ним судят о работе)! Все как будто нарочно сделано, чтобы отпугнуть творческих воспитателей и задержать развитие детей.

Мы уже к тому времени твердо знали, ЧТО значат первые годы для жизни человека, какие колоссальные потенциальные возможности скрыты в дошкольном возрасте. Была уже написана «Гипотеза возникновения и развития творческих способностей» *(см. на сайте семьи Никитиных* – www.nikitiny.ru*)*, которую у нас никак не удавалось опубликовать, а в Германии и Японии ее

выпустили в свет очень быстро. Там же были изданы и другие наши книги. И уже в 1981 году мы получили первое известие: в Германии появился детский сад «по Никитиным».

Надо было что-то делать. Тем более что к нам стали всё чаще обращаться за поддержкой, за информацией энтузиасты дошкольного воспитания, болеющие душой за свое дело. Ради детей они готовы были нарушить кое-какие медицинские кабинетные инструкции и методички «бездетной педагогики». На свой страх и риск они меняли образ жизни детей у себя в садах. Ну как нам было не откликнуться?

Одним из первых детских садов, поставивших в группе спортивный комплекс В. С. Скрипалева, был детский сад № 1226 в Зеленограде (1979 г.). И через некоторое время воспитатели с удивлением и радостью отметили: во-первых, дети стали вдвое меньше болеть; во-вторых, они уже через год физически настолько окрепли, что в первом классе, после детсада, почти все были отобраны в школу олимпийского резерва; в-третьих, ребята стали дружнее и доброжелательнее, так как свободные занятия и игры на спортснарядах научили их быть внимательнее друг к другу. Наконец, в-четвертых, с облегчением вздохнули сами воспитатели: спорткомплекс стал еще одной «няней», помогающей занять детей полезным и веселым делом.

Сначала в Зеленоград ехали посмотреть, потом решались попробовать у себя. Постепенно спортивные комплексы, бассейны переставали быть полулегальным экзотическим новшеством. Лед тронулся! Но первые ласточки еще не сделали весны. До настоящего тепла еще долго, хотя теперь оно зависит и от нас самих.

Перемены в стране развязали руки многим честным людям. И они, несмотря на то что верхние этажи образования по-прежнему не заботятся о своем фундаменте – дошкольном детстве, – начали строить новый фундамент сами. Для них и предназначены наши «Предложения». Пусть не смущает вас их краткость: здесь есть главное, с чего можно НАЧАТЬ.

Наши предложения работникам детских садов

1. В течение отопительного сезона поддерживать в помещениях, где находятся дети, ЗДОРОВУЮ ТЕМПЕРАТУРУ, то есть 17–18 °С.

В каждой группе иметь минимум два термометра, установленные на высоте 1 м от пола, и повышение температуры выше +20 °С считать ЧП и немедленно принимать меры по ее нормализации. Если в течение одной недели температура будет

выше +20 °С, то крепость здоровья детей снижается, так как постоянный термокомфорт ведет к свертыванию функций терморегуляции у детей. Особенно вредны для здоровья полы с подогревом.

Подогрев полов отключать полностью, а проектирование таких зданий запретить законом.

2. Превратить СПАЛЬНИ В СПОРТЗАЛЫ и тем самым вдвое увеличить пространство для жизни и развития (особенно физического). Для этого:

– удалить кровати;

– установить вместо них спорткомплексы В. С. Скрипалева (не менее одного на группу);

– для дневного сна детей приобрести поролоновые или пенополистироловые коврики, чтобы укладывать детей на полу (как в Японии). Можно сделать откидные спальные полки, как на кораблях или в поездах, в два яруса на высоте 20 и 80 см от пола.

3. ДНЕВНОЙ СОН можно оставить только ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ, так как с возраста 3–4 года большинство детей днем спать не ложится. Остальные дети могут заниматься в это время чтением, письмом, рисованием, лепкой и тихими играми. Эта мера намного увеличивает время для самостоятельных занятий, а значит, для саморазвития детей и может прекратить взаимную трепку нервов воспитателей и детей в эти часы. Но переход этот нельзя делать сразу, резко. Пропуски сна сначала единичны, а затем становятся чаще, и через 2–3 месяца – сплошными (в старших группах).

4. Перейти постепенно на более ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ (взрослым тоже полезно):

– ОБЛЕГЧИТЬ ОДЕЖДУ и обувь детей. Поощрять ребятишек за «храбрость», то есть сдвигаться постепенно к идеальной форме одежды – ТРУСИКИ и БОСИЧКОМ летом и зимой. Дома «застрельщиками» могут быть и храбрые папы и мамы, а в детском саду – воспитатели и няни, все, кто понимает, как важно дать нагрузку системам терморегуляции в организме ребенка;

– спортивный комплекс и спортивные игрушки сделать доступными для детей, чтобы дети СВОБОДНО МЕНЯЛИ СВОИ ИГРЫ в течение дня;

– поощрять малышей к придумыванию всяких «упражнений» и игр на спорткомплексе: кто «выглянет в окошко» (подтянуться

на кольцах и заглянуть в кольцо); кто три раза качнется на кольцах «в колобке» (соединить в одну точку кулаки, коленки и подбородок); кто влезет по шесту или канату и на какую высоту (разметить красиво шест и канат по высоте). Для этого записывать новые «номера» («лягушка», «свечка», «уголок» и т. п.). К концу года или к празднику провести олимпиады и записать их результаты (рекорды, чемпионов и т. п.).

5. ОБОГАТИТЬ ДВОР спортивными сооружениями и снарядами:

– Сделать БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ вдоль забора (кольцевая наибольшей длины, т. е. 200–400 м) шириной 1,2–1,5 м с внутренним закруглением на поворотах радиусом не менее 3 м;

– установить спортивные комплексы на площадках каждой группы, усложняя их для детей более старшего возраста;

– сделать для детей летний бассейн-«лягушатник», глубиной до 0,5 м и с наклонными бортиками, чтобы зимой превращать его в мини-каток для малышей;

– сделать асфальтированную площадку для катания на самокатах летом, а зимой превращать ее в хоккейное поле.

6. Для объективной оценки уровня физического развития детей ввести измерения СИЛЫ, СКОРОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ (бег на дистанцию в 1500 своих ростов), ЛОВКОСТИ, МЕТКОСТИ (лазание по шесту и бросание мяча в цель на расстояние 5 своих ростов) по «индексам справедливости» *(см. на сайте http://nikitiny.ru/Indeksy-rasdel. – Ред.)*

Измерения делать 2–3 раза в год и отмечать в таблицах достижения каждого ребенка.

7. Количество ожиревших детей возрастает у нас примерно на 1 % ежегодно. Это уже серьезная опасность. Здоровье детей заметно укрепляется, если ПРЕКРАТИТЬ НАСИЛЬСТВЕННОЕ КОРМЛЕНИЕ детей (большие порции, требования съедать всю порцию и весь обед). Ребенок должен есть с удовольствием и только то, что он хочет. Первое блюдо дети едят неохотно, и заставлять их не надо. Перед обедом спросить: «Кто хочет есть первое (суп, борщ)?» – и наливать только желающим. Второе блюдо тоже давать по желанию.

Хорошее самочувствие и нормальный стул у ребенка («колбаски») – главные показатели правильного питания.

8. Сдвинуть развитие к РАННЕМУ ВОЗРАСТУ:

– знакомить детей с буквами, цифрами, чтением, письмом,

счетом с 2–3-летнего возраста и в игровой форме.

Создать для этого обстановку, в которой бы чтение, письмо, счет, рассматривание географических карт, таблиц, планов, чертежей, глобуса, пользование часами и термометром являлись для детей столь же обычными, как и катание с горки, беганье и игра с мячом. Пронумеровать шкафчики, стулья, игрушки, писать имена детей, повесить школьные доски и дать детям мелки и т. п.;

– для развития творческих способностей у детей ввести в употребление РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ (по одной): «Уникуб», «Кирпичики», «Кубики для всех» и др. (набор каждому ребенку) и пособия на группу: «Таблица сотни», «Дроби», «Термометр», «Часы», «Узелки».

9. Организовать в детсаду МАСТЕРСКУЮ для изготовления игр, пособий, мелкого ремонта мебели, оборудования спортивных комплексов и площадок. Пригласить для этого в штат МУЖЧИН (физрук, мастер, методист). В ГДР при детском саде был человек, имеющий квартиру в здании детсада, исполняющий обязанности сторожа, мастера, рабочего, наблюдающего за состоянием всего здания и берегущего его.

10. Подумать об организации РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, в которых старшие дети помогают воспитателю (как в Венгрии), смотрят за младшими, играют с ними. Младшие дети тогда лучше развиваются, а если старший и младший из ОДНОЙ семьи, то и лучше себя чувствуют.

Приглашать в детсад учеников старших классов, желающих помогать воспитателю, особенно тех, у кого в детсаду младшие братья и сестры.

11. Идеальным был бы вариант, когда ЗАРПЛАТА ВОСПИТАТЕЛЯ и няни стала бы зависеть от меры укрепления здоровья детей и повышения уровня их физического и умственного развития. Но это тонкое и сложное дело надо готовить исподволь и тщательно, привлечь к нему самых умных и порядочных людей.

Эти «Предложения» для многих не только новы, но и необычны. Их надо обсудить сначала работникам детсада и обдумать, какие, в каком порядке, когда и как осуществлять (полностью или частично).

Очень много ума и такта потребуется для того, чтобы подготовить родителей. Лучше всего, если на общем

родительском собрании родители сами внесут свои предложения по этим вопросам и предложат свою помощь. Для этого они тоже должны не только прочесть, но и обдумать «Предложения» и, может быть, что-то начать сначала у себя в семье.

Это должна быть не насильственная «революция», а мирная, добрая и радостная «перестройка», чтобы дети становились крепче здоровьем, сильнее физически, развитее умственно и добрее нравственно. С такими детьми жить и легче, и веселее.

1988

Приложения

Коварство комфорта

Илья Аркадьевич Аршавский (1903–1996) – заведующий лабораторией возрастной физиологии и патологии Научно-исследовательского института общей патологии и патофизиологии Академии медицинских наук СССР, доктор медицинских наук, профессор. На протяжении многих лет наблюдал семью Никитиных. Его мнение сыграло немаловажную роль в том, чтобы пробить стену недоверия и непонимания идей и предложений Никитиных.

Записанное в конце 70-х годов, это интервью и сейчас звучит во многом актуально.

– Илья Аркадьевич, многих читателей смущает двойственное отношение прессы к семье Никитиных. Действительно, с одной стороны, журналисты вроде бы пропагандируют, а с другой – при каждом удобном случае предостерегают от того, чтобы родители немедленно использовали полученную информацию как руководство к действию. Что Вы об этом думаете?

– Пресса, безусловно, поступает правильно. Система прогрессивная, у нее большое будущее, поэтому она заслуживает всяческого внимания, как научного, так и общественного. И в то же время нельзя ни на минуту забывать, что это поиск не только увлекательный, но и опасный.

В истории науки было немало случаев, когда исследователи ставили рискованные опыты на себе. Это требовало готовности к самопожертвованию, большого мужества. Очевидно, эксперимент на своих детях требует гораздо большего мужества. Тем более что в начале эксперимента педагоги Никитины не имели прямого отношения к науке.

К чести супругов Никитиных, надо сказать, что им присущи

чрезвычайная ответственность, удивительная наблюдательность и поразительная интуиция. Эти качества позволяли и позволяют им находить верные решения даже там, где ученые-специалисты беспомощно разводят руками (или досадливо отмахиваются, что еще хуже). Но это же обстоятельство означает, что владение системой в нынешнем ее виде можно уподобить искусству, где успех зависит прежде всего от таланта исполнителя. Нужно еще немало поработать, чтобы систему можно было применять широко, чтобы устранить сомнения, которых немало.

Но главное уже ясно – основа здесь правильная, научная.

– Многие считают, что не только сама система Никитиных особенная, но и дети, к которым можно ее применять, тоже должны быть особенными. Если это действительно так, то ценность ее значительно снижается.

– Это не так. Особую ценность она имеет не для исключительных детей и даже не для нормальных, а для неблагополучных.

– Но ведь система Никитиных отличается прежде всего повышенными нагрузками. Как же выдержит их ослабленный организм?

– А вы вспомните, из-за чего всё началось у Никитиных. Их подтолкнула к экспериментированию суровая необходимость. Сын-первенец страдал жестоким диатезом. Чего только не предпринимали родители, к каким только врачам не обращались! И вот Лена Алексеевна в поисках спасительного средства стала выходить с младенцем в холодный тамбур у входной двери. И – о, чудо! – ребенок перестал плакать, ему стало заметно лучше.

Этот эпизод, положивший начало многолетним экспериментам в семье-лаборатории, может быть воспринят как случайность. Но и у следующих детей Никитиных были подобные предрасположенности, которые удалось устранить.

– И всё-таки это не очень-то понятно…

– Дело в том, что система Никитиных – только часть более общей и сложной проблемы. Чтобы понять ее, нужно окунуться в физиологию, а это уведет нас на время от самой системы Никитиных. Причем придется познакомиться не только с уже очевидным, но и со спорным, пока еще не устоявшимся. Согласны?

– Думаю, читатели будут «за». Ведь очень интересно узнать о научной подоплеке системы Никитиных.

– Сейчас всё больше говорят о наследственных заболеваниях. На одной из последних сессий Академии медицинских наук СССР была названа цифра: 1500 таких недугов! Единственное

кардинальное решение этой проблемы – генная инженерия, к которой даже подступы пока неясны.

Но, думается, значение наследственных заболеваний, безусловно, имеющих место, сильно преувеличивается. Создается впечатление, что после периода непризнания генетики маятник качнулся в другую сторону. К ней относят многое из того, что непонятно. Вот и получается, что решение ряда проблем откладывается на завтрашний день, тогда как сделать это можно еще сегодня. К болезням это имеет самое непосредственное отношение. Берусь утверждать, что многие так называемые наследственные заболевания имеют совсем другую причину.

Возникают они не из-за поломки генов, а *из-за неправильно протекающей беременности*, мешающей реализовать наследственную программу. В результате благополучные в наследственном отношении родители дают неблагополучных детей. При этом возникают не истинные мутации – изменения в генах, передающиеся потомству, а фенокопии их – изменения, существующие лишь в одном поколении (хотя в дальнейшем они также могут стать наследственными, если неблагоприятные воздействия будут повторяться).

– *Это подтверждается результатами исследований?*

– Да, более чем 40-летним опытом работы нашей лаборатории. Причем я имею в виду не только длительные наблюдения за беременными женщинами, но и экспериментально вызванные нарушения у животных, разумеется.

Вот вам пример. Пара кроликов генетически хорошо изучена и дает хорошее потомство. У крольчихи вызывается так называемый экспериментальный невроз шумом, током под металлическим полом и т. п. Если это происходит в начале беременности, возникают различные уродства: заячья губа, волчья пасть, дефекты конечностей, отсутствие части или всего мозга… Неблагоприятные воздействия в более поздний период, когда формирование органов в основном завершено, дают физически незрелые, ослабленные организмы.

Физиологически зрелый не только не погибнет, но и не заболеет! А физиологически ослабленного поджидают всякие напасти. Если они и минуют его в детстве, что случается редко, то обязательно дадут знать о себе позже. Результаты наших исследований говорят, что проблема № 1 – не рак и сердечно-сосудистые заболевания сами по себе, а физиологическая незрелость, являющаяся основным поставщиком как этих, так и других недугов.

– *Это может быть справедливым лишь в одном случае: если ослабленных рождается много.*

– К сожалению, так оно и есть. Их рождается всё больше и больше.

– Но отчего же, ведь условия жизни и медицинское обслуживание становятся всё лучше?

– Причина – всё в том же стрессе, о котором так много сейчас говорят. Только обычно имеют в виду вред, причиняемый взрослым людям, тогда как гораздо большая опасность грозит наиболее слабому звену жизни – зарождающемуся существу.

Стрессовых факторов, способных навредить будущему ребенку, много. К тому же физиологически незрелый организм, достигнув половой зрелости, сам становится своеобразным стрессовым фактором и может оставить после себя только физиологически незрелый организм. Порочный круг, каждый виток которого увеличивает неблагоприятные изменения!

Природа в таких случаях пускает в ход жестокое, но действенное оружие – естественный отбор. Современная медицина отвела от человечества это страшное оружие. Некоторые западные ученые считают, что как раз здесь и кроется корень зла, и предлагают всё вернуть на круги своя. Конечно же, это от непонимания и бессилия. Но и не видеть здесь никакой проблемы тоже неверно.

Да, мы добились огромных успехов в охране материнства и снижении детской смертности, и это прекрасно. Но почивать на лаврах ни в коем случае нельзя. Раз уж мы взяли у природы «бразды правления», то должны пользоваться ими чрезвычайно ответственно, встречать возникающие трудности во всеоружии. Надо признать честно: наука не была в полной мере готова к решению проблемы, о которой идет речь.

Во многом это объясняется тем, что недостаточно развита физиология беременности как наука и даже возрастная физиология в целом. Возникший вакуум стараются заполнить энтузиасты из числа акушеров и педиатров, но никто не может заменить здесь именно физиолога. К сожалению, этой проблемой занимается только наша небольшая лаборатория. Настало время резко расширить фронт работ.

– Но не могут ли Ваши исследования уже сейчас подсказать какой-то выход из порочного круга?

– Лет тридцать назад физиологически незрелых организмов рождалось не более 15–20 %. Это означает, что их сравнительно немного среди тех молодых людей, которые сейчас сами становятся родителями. Они способны уменьшить процент ослабленных новорожденных. С этого и надо начинать. Решать эту задачу предстоит не только ученым и врачам, но и самим молодым людям.

Главное – необходимо гораздо ответственнее относиться к гигиене материнского организма. Заботиться о будущей матери после того, как беременность стала заметной, поздно. Начинать надо гораздо раньше. Как я говорил, особенно уязвимы начальные стадии беременности, когда плод только формируется. Вообще-то отпуск был бы нужен в это время – другое дело, что физически женщине труднее работать во вторую половину беременности. Во всяком случае, женщину в этот период нужно *оградить от конфликтных ситуаций*, нервотрепки, обеспечить максимально спокойные и здоровые условия для работы. Это, думается, вполне выполнимо, достаточно лишь желания членов коллектива. Разумеется, такое же отношение должно быть и в семье.

Сильнейший стрессовый фактор – половая жизнь. Природа создала надежный механизм, защищающий плод: после зачатия влечение тормозится. У людей он, к сожалению, расшатан. Поэтому приходится полагаться на сознание. Я считаю, что половая жизнь во время беременности недопустима.

Очень вредно и избыточное питание. Представление о том, что будущая мать должна есть за двоих, оправдывало себя лишь тогда, когда пищи действительно не хватало.

Зародившийся организм будто знает о том, что «необходимость – двигатель прогресса». Природа так распорядилась, что он получает от матери питательные вещества и кислород строго в обрез, поэтому должен самостоятельно добывать «хлеб насущный». Рефлекторно активизируются скелетные мышцы, кровь бежит быстрее, а вместе с ней пища и кислород. Наконец плод удовлетворенно замирает. Но получил он гораздо больше, чем ему требовалось просто для поддержания жизни! За счет своего труда он быстро растет. Повторяющиеся циклы – это движение *не по кругу, а по спирали*: с каждым витком образуются новые энергетические уровни.

А если питательные вещества поступают от матери в избытке? Тогда *нет стимула к развитию*. Вместо спирали получается круг. Развитие либо прекращается, что означает смерть, либо задерживается, что приводит к физиологической незрелости. Запомнился мне случай, происшедший во время войны. В одной палате лежали две роженицы. Одна питалась, как и все в то тяжелое время. Другой заботливый муж разве что не птичье молоко в дом приносил. И как же убивалась последняя женщина, сетуя на несправедливость судьбы, когда у нее родился ослабленный ребенок, а у соседки по палате – крепыш! Мы-то с вами уже знаем, что это закономерно.

Добавлю, что подобное явление мы вызывали и специально, в опытах с животными. Причем использовали как пищу, так

и кислород. Излишек его тормозит развитие, недостаток стимулирует. Да еще какой недостаток! Естественное для плода поступление кислорода соответствует условиям на высоте Эвереста – величайшей горной вершины на Земле. А ведь это почти девять километров! Для взрослого организма эти условия пагубны. Альпинисты, покоряющие Эверест, пользуются кислородными аппаратами, а мы превышали в своих опытах этот уровень, то есть делали содержание кислорода еще меньше. И что же? Плод адаптируется и к этим условиям!

Разумеется, всему есть предел. Если перейти определенную границу, плоду просто нечего будет добывать, как бы активен он ни был…

Из множества неблагоприятных факторов хочу назвать еще один. Часто считают, что токсикозы говорят о неблагополучном течении беременности. И вот уже в ход идут без ведома врача различные лекарства, приносящие облегчение. А ведь хорошо известно, что лекарство – это палка о двух концах. Матери оно действительно может помочь, а для ребенка окажется сильным стрессовым фактором.

Между тем ранние токсикозы – это истинное спасение для нормальной беременности, и тревогу должно вызывать скорее их отсутствие. Ведь с их помощью из материнского организма удаляются губительные для плода вещества и устанавливается благоприятная среда. Если же защитные силы женщины ослаблены, нарастают неблагоприятные изменения. А вот поздние токсикозы, хотя это тоже приспособительные реакции, уже ненормальны, особенно тяжелые формы. Значит, организм матери до сих пор не справился со своей задачей.

Еще раз приходится напоминать о том, как важны знания о собственном организме. И как важно воспитывать еще со школы уважительнейшее отношение к женщине, основываясь не на чем-то абстрактном, а на физиологической ее роли.

– Итак, если представители «физиологически зрелого» поколения будут соблюдать требования, это позволит разорвать порочный круг. Но ведь среди них всё-таки есть ослабленные, у которых будет такое же потомство.

– В детстве можно в значительной степени компенсировать то, что упущено в материнском организме. Если, конечно, действовать умело. Вот здесь и способен оказать неоценимую помощь опыт Никитиных. Разумеется, взятый не «один к одному», а с коррективами – над ними еще предстоит поработать.

Вот поэтому я и говорил, что система Никитиных имеет особое значение именно для ослабленных детей. Когда они

наверстывают упущенное, догоняют своих сверстников, эффект особенно заметен. Но важно вовремя начать действовать, иначе может быть поздно. Основная заслуга Никитиных в том, что они нашли приемы, которые можно использовать с самого рождения.

– А как, собственно, узнать, физиологически зрелый родился ребенок или нет?

– Вы правы, это важный момент. Ведь физиологически незрелый организм внешне может и не отличаться от нормального. Это объясняет, кстати, почему до нас никто не обнаружил явление физиологической незрелости и почему оно сейчас с таким трудом получает признание. Отличия здесь внутренние. Они вызваны несоответствием физиологических особенностей ребенка его возрасту. Исследование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, мочи и крови, рефлексов вполне определенно указывает на эти отличия.

Конечно же, подвергать каждого новорожденного всесторонним исследованиям было бы сложно. Поэтому наша лаборатория создала доступные практикам методы. Они учитывают частоту и периодичность дыхания, частоту сердечных сокращений, мышечный тонус и двигательные рефлексы.

Особенно показательны, наглядны рефлексы. Это характерные внешние проявления физиологических особенностей новорожденного. Ими вполне могут пользоваться и родители. Большинство рефлексов связано с тем, что до полутора месяцев у малыша как бы сгибательная поза, в которой он преимущественно находился в материнском организме.

Например, рефлекс Робинсона. Если вложить в ладони младенцу по пальцу, он с такой силой их сожмет, что можно даже поднять его. Этот рефлекс ошибочно считают хватательным. Нет, хватание в данный период еще ложное! Характерно и рефлекторное сгибание ножек при раздражении подошвы. Очень важен открытый нами пяточный рефлекс. Достаточно слегка надавить на пяточную кость, как младенец напрягается, вскидывает руки, на личике появляется гримаса плача – ничего общего, кстати, не имеющая с настоящим плачем. Все это происходит только с физиологически зрелым ребенком, у ослабленного рефлексы плохо выражены или вовсе отсутствуют.

– Итак, мы выяснили, что такой-то новорожденный физиологически незрелый. Что дальше?

– Я думал, что обойдусь без объяснения энергетического правила скелетных мышц, чтобы не вдаваться в подробности. Теперь вижу, что не удастся. Это правило мы выдвинули в противовес энергетическому правилу поверхности,

сформулированному известным немецким физиологом Максом Рубнером и господствующему в науке с прошлого столетия (имеется в виду XIX век. – *Примеч. ред.*) по сей день.

Согласно Рубнеру, природа выдала всем млекопитающим одинаковую энергию на единицу веса: 180–190 тысяч килокалорий на килограмм. Использовал свой запас – умирай. А поскольку животные малых размеров неэкономно расходуют энергию (у них гораздо больше приходится поверхности на единицу массы, а значит, и теплоотдача больше), то исчерпывают они свой энергетический фонд быстрее. Действительно, мышь живет два с половиной года, а слон – 80 лет.

Мы тоже, начиная свои исследования, находились в плену у этого правила, которому подчиняются «все, от слона до мыши». А потом обратили внимание на несоответствия. Например, кролик и заяц одинаковы по величине и весу. Значит, энергетические запасы и продолжительность жизни также должны совпасть. Но нет! Заяц гораздо активнее и тратит энергии больше. Еще бы, ведь он мчится со скоростью поезда, спасаясь от хищника! Получается, что заяц быстрее должен «съесть» свой жизненный лимит. Однако живет он в два-три раза дольше своего «расчетливого» собрата! Еще пара: крыса и белка. Поверхность тела у них одинаковая. Первая живет два с половиной года, вторая – двенадцать-пятнадцать лет. И таких примеров у нас набиралось всё больше.

В конце концов мы вывели другую закономерность: жизнь организма, его рост и развитие зависят от двигательной активности, позволяющей реализовать наследственную программу. Прямо противоположное тому, что утверждал Рубнер! Ведь из его правила вытекает, что всякое движение – неизбежное зло, так как истощает «жизненную копилку». Нет, оно эту «копилку» пополняет! Именно благодаря движению организм не только восполняет потраченное, но и создает запас, задел для дальнейшего развития.

Пассивность снижает приспособительные возможности организма и делает его беззащитным перед неблагоприятными условиями среды, перед заболеваниями. Активность же выступает как посредник, увязывающий генетическую программу с информацией извне. Без этого эволюция была бы невозможна. Природа очень дорожит законом активности и жестоко наказывает за его нарушения.

Энергетическое правило скелетных мышц начинает действовать, как мы уже знаем, еще до рождения ребенка.

– С плодом вроде бы всё ясно. Но вот новорожденный…

Он дышит, сосет молоко… Значит, активен! Разве этого недостаточно, разве принцип активности не соблюден уже? Или всё-таки необходимо что-то еще?

– Опять же сошлюсь на наши опыты. Четырех-пятидневные щенки в достаточном количестве получали от матери молоко. Некоторым из них вводили вещества, блокирующие двигательную активность. И если вес остальных щенков превысил через месяц килограмм, то у этих остался прежним, на уровне четырех-пяти дней! Результаты таких опытов трудно укладываются в голове, они переворачивают существующие представления. Но беспристрастный язык фактов свидетельствует: пища не сама по себе определяет рост и развитие, а только в сочетании с мышечной активностью. Младенцу нужна работа всех мышц.

– Вы убедили меня в том, что энергетическое правило скелетных мышц – общая закономерность, благодаря которой и достигается максимальная активность, столь необходимая для оптимального развития организма. Но что «включает» ее после рождения? Возможно, сильный холод, который должно ощутить крохотное существо, появившееся на свет?

– Да, новая среда встречает температурой вдвое меньшей, чем была у матери! Представляете, какая сложная задача у новорожденного: самостоятельно восстановить утраченные восемнадцать градусов? Ведь потери тепла у него во много раз больше, чем у нас с вами. Тут Рубнер, безусловно, прав. Новорожденный согревается, почти беспрерывно двигая ручками и ножками. Это ему явно на пользу: он быстро прибавляет в весе, растет и крепнет.

Увы, как часто, превратно понимая уязвимость, хрупкость новорожденного, стремятся обеспечить ему максимальный комфорт – держат в жаркой комнате, да еще стягивают пеленками! И действие механизма, созданного природой, нарушается тем больше, чем сильнее «забота». Примерно при 32–34 градусах мускулатура полностью расслабляется…

– А какая температура нужна?

– Точно этого пока сказать нельзя. Югославские ученые поставили интересный опыт. Крысы, которые должны вот-вот родить, могли поселиться в ячейках с любой температурой, но все как одна устраивались там, где было 15 градусов. В самом гнезде, конечно, теплее, но воздух, которым дышали крысята, именно такой. Мы получили хорошие результаты, на время понижая температуру и до 10 градусов. Это время, пока мышцы у крысят еще напряжены. Если переусердствовать, мышцы также расслабляются, и развитие тормозится. Между прочим, крысы считаются удобной моделью для изучения человека.

С полной уверенностью в своей правоте мы ненадолго ставили на живот ребенка стакан воды со льдом около 5 градусов. Температура тела не понижалась, напротив, поднималась на 0,5–1 градус. Как только она начинала снижаться, стакан снимали. Это очень тонизировало малыша.

Однако призываю родителей не увлекаться. Повторяю, точных рекомендаций на этот счет пока не существует. Определенно можно говорить лишь о верхней границе. Она не должна превышать 20–22 градуса. 25–26 градусов в родильных домах – плохо.

Хорошо кратковременно держать новорожденного (первые 7–8 дней его жизни) при температуре не выше 18 градусов обнаженным, набирая 2,5–3 часа в сутки. Для физиологически зрелых сеансы могут быть 10–15 минут, для незрелых – меньше. Во всех случаях сигналом к прекращению процедуры служит снижение двигательной активности.

И спать ребенку следует не в жаркой комнате. Даже зимой можно оставлять его на закрытой веранде или балконе. Если, конечно, нет сильного мороза. В этом случае полезно держать открытой форточку или же периодически проветривать помещение.

Напомню, что с помощью таких процедур Никитиным удалось ликвидировать у своих детей диатез. Но, повторяю, важно не перейти рамки адаптивных возможностей организма. С ослабленным младенцем необходимо обращаться особенно осторожно. Тем не менее и для него эти воздействия столь эффективны, что он всё больше и больше наверстывает упущенное и медленно, но верно догоняет в развитии своих сверстников.

– Вы нелестно отозвались о стягивании пеленками. А оно чем плохо? Это веками существующий обычай. Бытует мнение: так ребенку спокойнее. Он не будет беспокоиться, пугаться своих ручек, травмировать себя ими. И если малыш активен во время бодрствования, так как получает прохладные воздушные ванны, и если спит на холоде, но затянут пеленками, – противоречит ли это Вашим мыслям? Ведь во сне он отдыхает. Какая уж тут активность?

– Дело в том, что борьбы с холодом, так пугающей многих родителей, еще недостаточно! В самом деле, вначале ребенок спит почти всё время. Так что же, позволить ему практически постоянно бездельничать? Природа не может этого допустить! Она ищет дополнительные резервы.

И вот в дыхание спящего младенца периодически вплетается фаза длительного выдоха. Возникает дефицит кислорода – уже

известный нам «пусковой механизм» двигательной активности. Происходит рефлекторное подрагивание. В результате 50 % времени спящий ребенок проводит фактически в движении. А пеленки этому препятствуют! Полностью устранить двигательную активность они, к счастью, не могут. Но сильно ее ограничивают. И тем больше, чем туже затянуты.

В нашей лаборатории создана специальная одежда для новорожденных типа распашонки, рукава защиты. В ней они в полной безопасности и в то же время абсолютно свободны, поэтому сохраняют естественную для них двигательную активность.

– Лена Алексеевна Никитина утверждает, что избавиться от диатеза у последнего, седьмого, ребенка удалось еще в роддоме благодаря раннему кормлению грудью. Действительно ли это важно?

– В родильных домах новорожденного приносят на первое кормление в лучшем случае через сутки, а обычно через двое-трое суток. Причина – всё в том же стремлении к комфорту. Дают отдохнуть, прийти в себя и роженице, и ребенку. Кроме того, утверждают, что молоко появляется чаще всего на третьи сутки.

Но вот мы обратили внимание, что у животных иначе. Они кормят буквально в первые минуты после родов, и это имеет огромное значение. Их детеныши застрахованы от неприятностей, с которыми педиатры смирились, как с неизбежными: от потери в весе не менее 100–200 граммов, от так называемой «физиологической желтухи», от увеличения выделения влаги, от загустения крови и уменьшения содержания в ней белка…

Дальнейшие наши исследования показали, что, если младенцу сразу же дать грудь, у женщины появляется молоко, иначе оно действительно пропадает и восстановится через три дня, причем с трудом. И у малыша неблагоприятных изменений не возникает. Это и не удивительно, ведь первое молоко, названное молозивным, – чрезвычайно ценный для ребенка продукт. Оно содержит полный набор не только питательных веществ, но и таких, что повышают устойчивость к инфекциям, против которых новорожденный сам по себе беззащитен. Особенно нуждаются в нем физиологически незрелые. Если ослабленный ребенок не может сосать, нужно сцедить молоко и дать (не стерилизуя, чтобы не разрушить активные вещества) из рожка.

Благотворно действует раннее кормление и на женщину. Без всяких фармакологических средств ее организм способен быстро прийти в норму. В Яузском роддоме от кровотечения погибала женщина. Отчаявшиеся спасти ее врачи ухватились

за последнюю «соломинку»: я предложил дать матери покормить ребенка. Кровотечение прекратилось! Это далеко не единственный пример.

И если б видели вы лицо матери, только что искаженное страданием и вдруг преобразившееся, когда она почувствовала прикосновение губ своего ребенка! Самая некрасивая женщина в это мгновение прекрасна. И становится ясным, что это и есть для нее наилучший отдых. А как меняется отношение к нежеланному ребенку! Сколько будущих несчастливых жизней способны выправиться в этот счастливый миг…

Да, раннее вскармливание необходимо и ребенку, и матери. Мы считаем, что оно должно начаться в первые 20–30 минут после рождения, в крайнем случае не позже часа. Конечно, сложившиеся традиции не так легко изменить. Вот почему сейчас появляются компромиссные рекомендации ученых: кормить через 16, 12, 6 часов… Мы уверены, что в скором времени будет принята наша рекомендация. В США, например, ее уже подхватили и широко используют.

– Я сейчас заметил, что разговор всё время идет о первых днях ребенка. А ведь Никитины рассказали нашим читателям о большом периоде жизни своих детей…

– Первая неделя – критический срок. В это же время решается, приспособится ли крохотное существо к совершенно новым для себя условиям. В этот период определяется, избавится ли ребенок от физиологической незрелости или же, наоборот, она у него из-за неправильных мер усугубится. Именно поэтому я уделил столько внимания первой неделе.

– Ну а если возможности в эту «узловую» неделю всё-таки упущены? Можно ли что-то сделать в последующие периоды?

– Это во много крат сложнее! Но вполне возможно. Опыт Никитиных, а также их последователей – московских инженеров В. и Л. Скрипалевых, режиссера Н. Бурляева и актрисы Н. Бондарчук – тому подтверждение. Все их дети родились с явной физиологической незрелостью, к тому же по ряду причин основные меры начали принимать после недельного возраста. Тем не менее во всех случаях удалось добиться замечательных успехов.

– Это обнадеживает. Какие же здесь существуют возможности?

– Прежде всего по-прежнему недопустимо сдерживать активность ребенка, туго его пеленая. Рукава в одежде типа распашонки должны быть зашиты до той поры, пока малыш не привыкнет к своим ручкам и не исчезнет опасность травмы.

Очень важно, чтобы кормление грудью продолжалось до года.

Я понимаю, что не всегда это от матери зависит. Но нередко она по собственной инициативе прекращает вскармливание. Ошибочное решение! Ничто не может заменить материнское молоко.

Причем кормить ребенка следует так часто, как он этого попросит. А вначале он просыпается, проголодавшись, примерно через каждые три часа. Получается, что кормить приходится не менее семи раз в сутки, да и ночью тоже! Ребенок не должен страдать оттого, что это неудобно для взрослых.

Не теряет своего значения холод. Воздушные ванны следует делать перед кормлением. Хорошо, если будет 18–16 градусов; для более крепкого малыша может быть и 14 градусов.

– Тот же вопрос: как определить в этот период состояние ребенка?

– Вот этапы нормального развития. Они могут служить достаточно четким ориентиром.

К полутора месяцам (не позже!) ребенок приобретает способность противостоять гравитации и начинает расставаться со сгибательной позой. Первой высвобождается голова. Начинается активное, хотя и робкое, познание мира, возникают зрительные ориентировочные рефлексы.

К трем месяцам впервые «развязываются» ручонки. Несколько позднее уже и ножки не сопротивляются разгибанию. Между третьим и четвертым месяцами появляется истинное хватание, а рефлекс Робинсона исчезает. Пропадает и пяточный рефлекс. Ребенок начинает познавать окружающие предметы не только зрением, но и хватая их, осязает и даже пробует на вкус.

В пять-шесть месяцев наступает вторая антигравитационная реакция: поза сидения. Это совпадает с появлением зубов.

И наконец, заключительная победа над гравитацией: в девять-десять месяцев ребенок стоит, а вскоре делает первые робкие шажки.

При хорошей активности ребенка вполне может быть некоторое опережение графика. Напротив, отставание должно встревожить, особенно если оно больше. Ведь тогда вообще всё перепутается. Запоздала, например, поза сидения – значит, поздно появятся зубы. Сейчас они нередко «лезут» в девять месяцев, в год и даже в полтора. Нормальная двигательная активность – это и профилактика кариеса.

– Очевидно, своеобразие развития ребенка после недельного возраста в том, что он довольно быстро приобретает новые для себя возможности. Поэтому удовлетворить его потребности в движении можно двояко: либо предоставив его самому себе, либо дав дополнительную нагрузку – специальные упражнения,

спортивный снаряд в кроватке, плавание… Второй путь многих смущает. Они высказываются за естественный ход событий, протестуют против насилия над природой.

– Никого не удивляет обычный уход за младенцем, удовлетворяющий различные его потребности. Думаю, мне удалось доказать, что двигательная активность – также жизненно важная потребность. А в полной мере удовлетворять ее ребенок самостоятельно не может. И если мы стимулируем активность, это никак нельзя назвать насилием над природой. Вот если нет оптимальных условий для проявления активности, тогда и следует говорить о своеобразном насилии. Но, подчеркиваю, оптимальных. Крен в другую сторону также опасен.

Начну с простого. Хорошо почаще класть малыша на животик. Тогда он старается поднимать головку. И это удается ему раньше, чем обычно, так как укрепляются мышцы шеи.

У Никитиных много упражнений для рук. Они учили своих малышей крепко хвататься за протянутые к ним свои пальцы, подтягиваться… В коляске закрепляли перекладинку, на которой малыш мог тренироваться, когда достаточно окрепнет. Все это хорошо. Их последователи Скрипалевы придумали еще одно полезное новшество: наклонную рамку-лесенку в кроватке. Лежащий ребенок подтягивается с ее помощью всё выше и выше. А повернешь лесенку по-другому – и малыш может стоять. Она учитывает распределение тяжести маленького тельца и поддерживает его.

Наибольшие споры, конечно, вызывает раннее плавание. Никитины сожалеют о том, что не научили своих малышей плавать, так как не знали об этом новшестве. Да, их сожаление оправданно. Мы убедились в пользе раннего плавания, наблюдая за Олей Скрипалевой, которая начала плавать с двух месяцев, и за Ваней Бурляевым – он приобщился к этому с девяти дней. Основная польза тут вот в чем.

Как указывалось выше, природа «предусмотрела» периодический дефицит кислорода у спящего младенца, чтобы стимулировать его двигательную активность. Какая здесь связь с плаванием? Прямая. Ныряя, ребенок задерживает дыхание не на секунду, как во сне, а на 30–40 секунд и более. Известный уже нам «пусковой механизм» заводится сильнее. А возможности для двигательной активности в воде лучше: здесь почти невесомость. В конечном итоге «ребенок-амфибия» крепче, чем обычный. Не говоря уже о том, что, естественно, легко приобретается навык плавания, очень важный в жизни.

– Часто сомневаются в самой возможности раннего плавания. Конечно, это забавно: и в нашей стране, и за рубежом плавающих

младенцев становится всё больше. Но не верит кое-кто такого рода сообщениям, и всё тут! Ведь житейский опыт говорит, что младенец слаб и беспомощен. Интересно выразила это мнение одна читательница: «Не поверю, что малыш не захлебывается и что в ушки вода не заливается, пока мне не объяснят, как это получается». А действительно, как?

– Когда мы начали изучать «детей-амфибий», я сразу вспомнил об опыте, который давно демонстрировал студентам. Капнешь утке на ноздри воду, и дыхание у нее рефлекторно останавливается. Это и позволяет ей быть ныряющим животным. У детей оказалось то же самое. Как только ноздри смачиваются водой, тут же перекрываются воздушные ходы. А система ухо – горло – нос, как известно, единая. Ротовая полость оказывается замкнутой, из-за этого повышается давление в евстахиевых трубах, и уши также перекрываются.

– Ваня Бурляев к шести месяцам проводил в воде уже два часа в день, а то и более – до пяти. Допустимо ли это? Не может ли появиться из-за перетренировок так называемое «бычье сердце»?

– В принципе разделяю подобную тревогу. Чрезмерные нагрузки пагубны. Именно поэтому я говорил об оптимальных условиях для двигательной активности. Но в данном случае «перетренировки» нет. Ведь два часа (редко больше) Ваня не беспрерывно проводил в воде, а набирал их за сутки. К тому же не только плавал, но и рассматривал игрушки на дне, а то и просто неподвижно лежал на поверхности. Конечно, для совсем маленького это было бы слишком долго. Ваня и сам начинал в девять дней с короткого знакомства с водой – его просто окунали (к этому времени пуповина, как правило, уже отпадает).

– Некоторые энтузиасты раннего плавания предлагают идти еще дальше. Пионер этого дела в нашей стране И. Чарковский ратует даже за то, чтобы всё время детей в воде держать, с самого рождения. К нему присоединяется и В. Скрипалев. Ссылаются они как раз на «невесомость», в которой ребенку легче. Так, мол, он будет развиваться быстрее. Что вы об этом думаете?

– В исключительных случаях стоит прибегнуть и к совету Чарковского. Так можно выходить чрезмерно ослабленного, с глубокой физиологической незрелостью ребенка. Что и было частично с Ветой Чарковской. Она покидала ванну только для сна и гуляния. Девочка была недоношенной, вес ее был ниже всяких допустимых границ – 1600 граммов. А в три месяца она не только сравнялась в развитии со сверстниками, но и обогнала их!

Но рекомендовать это для всех детей… Тут я против. Мы готовим всё-таки человека для жизни в воздушной среде.

Жизнь в океане – пока фантазия. Стало быть, основное время ребенок должен находиться не в воде – она нужна ему лишь как вспомогательное средство. Но дело не только в этом. Излишнее увлечение плаванием сокращает или вовсе ликвидирует возможность удовлетворить другие потребности ребенка. Нельзя за счет одного обкрадывать его в другом!

Нужно исходить из возраста малыша, причем не только укладываться в нормальный период бодрствования (а он неодинаков для разных возрастов), но и оставлять время для всего прочего, что необходимо бодрствующему ребенку.

– Имеете ли Вы в виду под «остальным» и интеллектуальное развитие младенца?

– Несомненно! И здесь наш разговор переходит в иную плоскость. С самого рождения ребенка его воспитание должно опираться не просто на физиологическую, а на психомоторную активность.

Конечно, все разговоры о якобы сознательном восприятии малышом информации лишены основания. Сознания у него нет не только в первый год жизни, но и много позже. Однако это не означает, что мы не можем с первых же дней взяться за совершенствование интеллекта, личности. Ведь уже действует мощный механизм – подсознание. На него и следует опираться. Какой же существует к нему ключик? Это эмоции. Двигательная активность ребенка обязательно окрашена эмоционально.

Наипервейшее требование: нужно стараться, чтобы любая реакция малыша была ему приятна! Это залог его успешного развития. И это предусмотрено природой: ведь первыми возникают положительные эмоции и уже затем, при встрече с неблагоприятными условиями, – отрицательные.

– Позвольте, а крик новорожденного, с которым он появляется на свет! Разве не отрицательна первая его эмоция?

– На протяжении многих веков философы ломали головы над этим. Какие только не давались объяснения! И протест нового человека против ожидающей его бренной жизни, и недовольство более суровыми, чем в материнском чреве, условиями… На самом деле происходит вот что.

У плода голосовая щель закрыта, в частности, чтобы околоплодные воды не попали в дыхательную систему. В последнюю стадию беременности у плода уже начались ритмические дыхательные движения, создающие разрежение, которое облегчает приток материнской крови. После рождения голосовая щель всё еще спаявшаяся. И первый крик ребенка – это просто-напросто выдох при суженной щели. Ничего отрицательного здесь нет. Напротив, чем сильнее крик, тем

лучше. Это также может служить признаком физиологической зрелости.

У новорожденного вообще какое-то время отсутствуют болевые реакции. Это точно установлено нашей лабораторией. А когда они появляются, то могут в принципе выражаться необязательно криком. Но малыш быстро «уясняет», что именно крик лучше всего привлекает внимание родителей, и начинает этим пользоваться. Получается, что это мы, взрослые, приучаем его кричать.

– Другое сомнение. Вы сказали, что ребенку всё должно быть приятно. Но сердобольные мамы как раз к этому и стремятся: стараются устроить для него «райскую жизнь». Пусть, мол, нежится, пока можно, успеет еще натерпеться. Как же вяжется это с условием, которое Вы выдвинули ранее: подвергать малыша различным испытаниям – холодом, физическими нагрузками?..

– О, это очень важно! Нельзя ограждать ребенка от контактов с внешней средой. Он не должен получать готовое удовольствие – на блюдечке с голубой каемочкой, как говорится. Он должен сам, проявив активность, получить положительные эмоции. Наша лаборатория расшифровала физиологический смысл информации. Только та информация представляет для ребенка ценность, которая вызывает двигательную активность и обеспечивает тем самым рабочие возможности его организма. Возможности, которые нужны сейчас и которые потребуются в будущем. Возможности тела и возможности мозга.

Так что ни в коем случае нельзя забывать о важнейшем инструменте эволюции – удовольствии, но пользоваться им следует умело. Не потакать нужно ребенку, а научить его трудом добывать награду. А получив ее, он захочет вновь и вновь повторять то, что уже попробовал сделать. Только так возможно полноценное развитие. С этой точки зрения известное изречение «труд создал человека» приобретает новое, физиологическое звучание.

– Как же можно создать положительный эмоциональный настрой у ребенка и повышать на этом фоне его интеллект?

– Нужно всемерно развивать познавательный рефлекс.

Существует такое понятие – комплекс оживления. Малыш оживляется, видя лицо матери, игрушку, ванночку… Так он устанавливает контакт с внешним миром. При этом возникает двигательная активность и улыбка – проявление положительных эмоций. Если вы будете просто улыбаться ему – уже хорошо. Контакт расширяется. Дети, недополучающие улыбку или вовсе ее лишенные, сильно отстают в развитии. Но можно пойти еще дальше: отвечать не только на улыбку, но и на гуление. Наталья

Бондарчук придумала целый «язык» гуления для общения со своим сынишкой. Смысловой информации он практически не несет, но эмоционально чрезвычайно насыщен! Это очень ценно. И контакт резко увеличивает и облегчает овладение в дальнейшем настоящей речью.

Можно пойти еще дальше. Развесить по стенам карты, азбуку, числа, нарисовать буквы и цифры на игрушках, включать музыку, обращаться к ребенку на иностранном языке. Последний прием интересно использован в семье Скрипалевых. Владимир с самого рождения детей разговаривает с ними только по-английски, а Лариса – только по-русски. В результате ребята легко, непроизвольно осваивают оба языка – и «папин», и «мамин». Это подтверждает, что полезная информация хотя и не воспринимается грудным младенцем сознательно, но откладывается в его подсознании и потом скажется.

Только нужно учитывать два требования. Вы должны быть убеждены, что то, чем вы «пичкаете» своего ребенка, потом ему действительно будет полезно. И следует сделать максимальный упор на его самостоятельные действия. Например, недостаточно, если ребенок только слышит музыку. Гораздо больше пользы, если он сам попробует извлекать звуки. Забавно было наблюдать, как Ваня Бурляев терзал губами клавиши игрушечного рояля. Постепенно он стал «общаться» с музыкальными звуками более осмысленно.

Когда ребенок делает сам, он творит. В нем воспитывается творец. В противном случае – всего лишь исполнитель. Здесь имеет значение всё. Малыш много ползает – значит, самостоятельно познает мир. Взял погремушку – тоже познание. Засунул ее в рот – еще лучше: в познание включаются все чувства, ему доступные. Очень важны зачатки игр, которые возникают в это время. Причем, если ребенок активен, самостоятелен, не надо бояться, что он устанет. Он сам переключится, когда нужно, на что-нибудь другое и избежит таким образом усталости.

В заключение хочу подчеркнуть, что перед нами двуединый процесс. Развитие мозга стимулирует физическое развитие, а это, в свою очередь, открывает новые возможности для интеллекта. Известно, что организм в начальной стадии как бы повторяет в ускоренном темпе эволюцию жизни на Земле. Видим мы это и в нашем случае. Так когда-то взаимодействие мозга и руки, взаимное их «подталкивание» вперед позволили обезьяне превратиться в человека. Очевидно, возможности этого явления безграничны. Используя его, можно сделать человека во много крат совершеннее и физически, и интеллектуально.

Итак, исследователи-энтузиасты и видный ученый, начав

с разных исходных точек – практики и научной теории, – пришли к одному и тому же выводу: существующие методы воспитания детей необходимо во многом пересмотреть. Очевидно, веские аргументы, выдвинутые профессором Аршавским и супругами Никитиными в подтверждение своих мыслей, должны быть внимательно рассмотрены специалистами в данной области. Они заставили нас по-новому взглянуть на проблему воспитания, они показали огромные, не вскрытые пока еще резервы в развитии детей.

Беседовал журналист О. Францен

Книги в доме

Рабочая литература

Большинство книг Б. П. Никитина хранят его пометки. В его манере было вести диалог с текстом, как с живым собеседником: он полемизировал, критиковал, соглашался. Здесь представлены книги только с двух полок в кабинете Бориса Павловича. Всего полок было десять.

Справочник по детской диететике / под ред. проф. И. М. Воронцова и проф. А. В. Мазурина. – 2-е изд., доп. и перераб. – Ленинград: Медицина. Ленинградское отделение, 1980.

Аршавский И. А. Очерки по возрастной физиологии. – Москва: Медицина, 1967.

Аршавский И. А. Ваш ребенок. У истоков здоровья. – Москва, 1992.

Аршавский И. А. Ваш малыш может не болеть. – Москва: Советский спорт, 1990. (с автографом: «Милым и неизменно дорогим мне Лене Алексеевне и Борису Павловичу – с всегдашней любовью. И. А. VI-90»).

Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. Основы негэнтропийной теории онтогенеза. – Москва: Наука, 1982.

Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. – Москва: Медицина, 1973. – Также 5-е изд. (1988).

Дубинин Н. П., Шевченко Ю. Г. Некоторые вопросы биосоциальной проблемы природы человека. – Москва: Наука, 1976.

Родителям о детях: сборник материалов по охране здоровья

детей / под ред. проф. Г. Н. Сперанского. – 2-е изд., испр. – Москва: Институт санитарного просвещения, 1952.

Родителям о детях: справочник для родителей под общей редакцией академика АМН СССР А. Ф. Тура. – Ленинград: Медицина, 1975. – 384 с.

Усов И., Мазо Р. Пособие по педиатрии для врачей. Минск: Беларусь, 1969.

Мир детства. Дошкольник / под ред. А. Г. Хрипковой; отв. ред. А. В. Запорожец. – Москва: Педагогика, 1979.

Мир детства. Младший школьник / под ред. А. Г. Хрипковой; отв. ред. В. В. Давыдов. – Москва: Педагогика, 1981. – 400 с. – 2 р.

Усов И. Н. Здоровый ребенок. – Минск: Беларусь, 1984.

Молодым родителям. Сборник трудов сотрудников Института педиатрии АМН. – Москва: Медицина, 1968.

Пэрну Лоранс. Я воспитываю ребенка. – Москва: Прогресс, 1979.

Пэрну Лоранс. Питание ребенка. – Москва: Панорама, 1992.

Пэрну Лоранс. Маленький мир вашего ребенка. – Москва: Панорама, 1992.

Трча Станислав (др. Станислав Трча, кандидат медицинских наук). Мы ждем ребенка. – Прага: Авициениум, 1988.

Спок Б. Ребенок и уход за ним / пер. с англ. Н. А. Перовой. – Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 1986.

Спок Б. Разговор с матерью (комментарий Б. П.: «А надо бы и с отцом. Написать бы диалог со Споком»… / пер. с англ. – Москва: Политиздат, 1990.

Власов Ю. П. Формула мужества. – Москва: Знание, 1987. – 96 с. – (Народный университет. Педагогический факультет. № 10).

Лесгафт П. Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. – М.: Педагогика, 1991. – 176 с. – (Библиотека учителя и воспитателя: Страницы истории педагогической мысли).

Учение А. А. Ухтомского о доминанте и современная нейрофизиология: сборник научных трудов / под редакцией А. С. Батуева, Р. И. Кругликова, М. Г. Ярошевского. – Ленинград: Наука. Ленинградское отделение, 1990.

Брусиловский А. И. Жизнь до рождения. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Знание, 1991.

Физкультура для всей семьи / сост. Т. В. Козлова, Т. А. Рябухина. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 463 с. – (Межиздательская серия «Библиотека для родителей»).

Бронфенбреннер Ури. Два мира детства. Дети в США и СССР / пер. с англ. – Москва: Прогресс, 1976.

Джарвис Д. Мед и другие естественные продукты. Опыт и исследования одного врача / пер. Н. В. Гаделия. – Апимондия,

1981.

Этика и психология семейной жизни: пособие для учителя. – 2-е изд. перераб. и доп. – Москва: Просвещение, 1987.

Ханхасаева И. Н. Растет дочка, растет сын. – Москва: Педагогика, 1991.

Семейный кодекс РСФСР (Кодекс законов об охране детства, материнства, отцовства, о браке и семье в РСФСР). Проект ленинградского детского фонда им. Ф. М. Достоевского. – Санкт-Петербург, 1991.

Макаренко А. С. Коллектив и воспитание личности. – Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 1988.

Макаренко А. С. Педагогическая поэма: книга для родителей. – Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 1988.

Одаренные дети / пер. с англ. – Москва: Прогресс, 1991.

Байнхауэр Х., Шмакке Э. Мир в 2000 году: свод международных прогнозов / сокращенный перевод с нем. – Москва: Прогресс, 1973.

Разумихин Г. П. Мир семьи: книга для учащихся старших классов по курсу «Этика и психология семейной жизни». – Москва: Просвещение, 1986.

Богина Т. Л., Терехова Н. Т. Режим дня в детском саду: книга для воспитателя детского сада. – Москва: Просвещение, 1987.

Сальникова Г. П. Физическое развитие школьников: [монография о физическом развитии детей, подростков, юношей и девушек с 80-х годов XIX века по настоящее время]. – Москва: Просвещение, 1968.

Бениаминова М. В. Воспитание детей: [учебник для учащихся медицинских училищ]. – Москва: Медицина, 1981.

Дома ребенка Монтессори в Риме, их теория и практика. По личным впечатлениям Е. И. Тихьева; Петроград, 1915.

Монтессори-материал. Школа для малышей / российский Монтессори-Центр – Издательство «Мастер», 1992.

Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии Константина Ушинского. – Санкт-Петербург: Типография М. Меркушева, 1903.

Жук В. Н. Мать и дитя. Гигиена в общедоступном изложении. – Юбилейное издание к 30-летию книги, вновь переработанное и дополненное, 404 рисунка в тексте и портрет автора. Санкт-Петербург: издание В. И. Губинского, 1911.

Лангмейер Й., Матейчик З. Психическая депривация в детском возрасте. – Прага: Авициниум, 1984.

Марьянович А. Здоровый ребенок. Уход, кормление, воспитание, отношение в семье, психическое развитее.

/ пер. с сербско-хорватского. – Горни Милановац: Дечье Новине, 1992.

Субботский Е. В. Ребенок открывает мир: пособие для воспитателя детского сада. – Москва: Просвещение, 1991. – 207 с.

Лысенкова С. Н. Я читаю. Я считаю. Я пишу: как учить малышей. – Москва: Школа-пресс, 1997.

Грэхэм Л. Р. Естествознание, философия и науки в человеческом поведении в Советском Союзе / пер. с англ. – Москва: Политиздат, 1991.

Владимир Иванович Вернадский. Материалы к биографии // Прометей, – № 15. – Москва: Молодая гвардия, 1988.

Д-р Мирка Климова-Фюгнерова. Наш ребенок. До рождения. В первый год жизни. В дошкольном возрасте / пер. с чешского. – 5-е изд. – Прага: Государственное издательство медицинской литературы, 1962.

Добсон Д. Непослушный ребенок: практическое пособие для родителей / пер. с англ. – Издательская группа «Пенаты». издательство «Т-Око», 1992.

Леви В. Искусство быть собой. – Москва: Знание, 1991.

Леви В. И. Нестандартный ребенок. – 3-е изд. – Хабаровск: Хабаровское книжное издательство, 1990.

Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Знание, 1990.

Лаптев А. П. Азбука закаливания. – Москва: Физкультура и спорт, 1986.

Малахов Г. П. Очищение организма и здоровье. – Москва: Советский спорт, 1992.

Скаков С. Метод К. П. Бутейко. – Институт вековой медицины, 1992.

Поляков И. В., Соколова Н. С. Охрана здоровья детей в СССР. – Ленинград: Знание, 1980.

Возможности реабилитации детей с умственными и физическими ограничениями средствами образования: сборник научных трудов и проектных материалов. – Москва: Институт педагогических инноваций Российской академии образования, 1995.

Гильбух Ю. З. Умственно одаренный ребенок: психология, диагностика, педагогика. – Киев: Укрвузполиграф, 1992.

Толкачев Б. С. Физкультурный заслон ОРЗ. – Москва: Физкультура и спорт, 1988.

Лейн М., Бержерон М. Ваш ребенок каждый день. От рождения до трех лет / пер. с французского. – Минск: Беларусь, 1985.

Этнография детства. Традиционные формы воспитания детей

и подростков у народов Южной и Юго-Восточной Азии. – Москва: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1988. – 191 с.

Лаптев А. П. Как закалять детей. – Москва: Советский спорт, 1988. – 48 с.

Бисярина В. П. Ребенок до года (Советы родителям). – Москва: Медицина, 1974. – 63 с. – (Научно-популярная литература для матерей).

Бисярина В. П. Первый год жизни (Молодым родителям). – Омск: Книжное издательство, 1987. – 64 с.

Кубергер М. Б. У вашего ребенка диатез. – Москва: Стройиздат, 1990. – 32 с.

Руководство к практическим занятиям по уходу за здоровым и больным ребенком / Бурая А. Н. и др.: Учебное пособие. – Москва: Медицина, 1982. – 192 с.

Змановский Ю. Воспитаем детей здоровыми. – Москва: Медицина, 1989. (Научно-популярная медицинская литература).

Володченков В., Юмашев В. Выходи играть во двор. – Москва: Молодая гвардия, 1984. – (Если хочешь быть здоров).

Чусов Ю. Н. Закаливание школьников: пособие для учителя. – Москва: Просвещение, 1985.

Спирина В. П. Закаливание детей: пособие для воспитателя детского сада. – 3-е изд. – Москва: Просвещение, 1978.

Берковиц Р. Н., Эйгес Н. Р. Ребенок до года. – Москва: Медицина, 1969.

Будьте здоровы / Редколлегия: Э. К. Васильева и др. – Москва: Финансы и статистика, 1982. (Популярная демография. Вып. 5).

Фролова О. Г., Николаева Е. И. Гигиена беременной. – Москва: Медицина, 1987.

Черноруцкий М. В. Очерки физиологии умственного труда. – Ленинград: Медгиз, 1962.

Чабовская А. П. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста: [учебник для студентов педагогических университетов по специальности «Дошкольная педагогика и психология»] – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Просвещение, 1980.

Покровский Е. А. Физическое воспитание детей у разных народов, преимущественно России (Материалы для медико-антропологического исследования). – Москва: типография А. А. Карцева, 1884.

Корчак Я. Как любить детей.

Корчак Я. Когда я снова стану маленьким.

Фредерик Лебойе. Рождение без насилия.

Мишель Оден. Возрожденные роды.

Скрипалев В. С. Стадион в квартире.

Книги, рекомендуемые семьей Никитиных для родителей

1. Мишель Оден. Возрожденные роды.
2. Фредерик Лебойе. Рождение без насилия.
3. Роберт С. Мендельсон. Исповедь от еретика медицины. Как вырастить ребенка здоровым вопреки врачам. Как калечат женщин.
4. Илья Аршавский. Ваш малыш может не болеть.
5. Джон Медина. Правила развития мозга вашего ребенка. Что нужно малышу от 0 до 5 лет, чтобы он вырос умным и счастливым.
6. Масару Ибука. После трех уже поздно.
7. Жан Ледлофф. Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности.
8. Сузуки Синити. Взращенные с любовью.
9. Януш Корчак. Как любить детей. Когда я снова стану маленьким.
10. Юлия Гиппенрейтер. Общаться с ребенком. Как?
11. Антон Макаренко. Педагогическая поэма.
12. Дж. Гатто. Фабрика марионеток.

notes

Сноски

1

Фредерик Лебойе. Рождение без насилия. Любое издание.

2

Мишель Оден. Возрожденные роды. Любое издание.

3

Справочник по детской диететике / под ред. профессора И. М. Воронцова и профессора А. В. Мазурина. – 2-е изд. доп. и перераб. – Ленинград: Медицина. Ленинградское отделение, 1980.

4

Там же.